# สนทนาธรรมกับ
# พระอาจารย์เชมเย สยาดอ

## อริยสัจ ๔

## แนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

# สนทนาธรรมกับ
# พระอาจารย์เชมเย สยาดอ

จัดพิมพ์เพื่อน้อมถวายเป็นพุทธบูชา

ฉลองกาลพุทธชยันตี ๒,๖๐๐ ปีแห่งการตรัสรู้

และประดิษฐานพระพุทธศาสนา

# สนทนาธรรมกับพระอาจารย์เชมเย สยาดอ

โดย เจฟฟรีย์ โพ นิตยสาร For You Magazine ประเทศสิงคโปร์

แปลจาก Interview with Ven. Chanmyay Sayadaw by Jeffrey Po, For You Magazine, Singapore

| | |
|---|---|
| ผู้แปล | พรกนก วิภูษณวรรณ |
| บรรณาธิการ | มณฑาทิพย์ คุณวัฒนา |
| ผู้จัดพิมพ์ | ชมรมเพื่อนบุญเพื่อนธรรม |
| ออกแบบปก | รวีพล บุญสอาด |
| รูปเล่ม/artwork | มณฑาทิพย์ คุณวัฒนา |
| พิมพ์ครั้งที่ ๑ | ๔,๐๐๐ เล่ม กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๕ |
| พิมพ์ที่ | บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด |
| | โทร ๐-๒๙๔๑-๖๖๕๐-๑ |

# คำอนุโมทนา

บนเส้นทางของการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตไปสู่ความพ้นทุกข์นั้น การได้มีโอกาสพบครูบาอาจารย์ผู้เปี่ยมด้วยความรู้ความสามารถทั้งทางด้านปริยัติและปฏิบัติ อีกทั้งยังเชี่ยวชาญในการสั่งสอนอบรม จนสามารถอธิบายข้อธรรมและหลักปฏิบัติที่มีความลุ่มลึกให้ศิษย์เข้าใจได้ง่ายและนำมาปรับใช้จนประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมได้นั้น ย่อมถือเป็นลาภอันประเสริฐ เพราะครูบาอาจารย์เช่นนี้คือกัลยาณมิตรล้ำค่าที่ถือว่าเป็นมงคลสูงสุดประการหนึ่ง ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า กัลยาณมิตรเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์หรือการครองชีวิตอันประเสริฐ

เป็นที่ประจักษ์กันดีในหมู่ศิษยานุศิษย์ว่าพระอาจารย์เชมเย สยาดอ พระชนกาภิวงศ์ อัครมหาสัทธัมมโชติกธชะ เจ้าสำนักวิปัสสนากรรมฐาน เชมเย ยิกต้า แห่งกรุงย่างกุ้ง สหภาพพม่านั้น เป็นผู้ที่สมบูรณ์พร้อมด้วยคุณลักษณะดังกล่าวทุกประการ ท่านอาจารย์สามารถอธิบายเรื่องที่ซับซ้อนให้เข้าใจได้ง่าย อีกทั้งยังเป็นผู้ที่เปี่ยมด้วยวิสัยทัศน์และความรู้รอบตัว ก้าวทันโลกยุคใหม่ จนสามารถสื่อสารกับศิษย์ฆราวาสจากนานาชาติที่มีภูมิหลังและขนบประเพณีแตกต่างกันได้เป็นอย่างดี ด้วยความเมตตาที่

มากมายล้นเหลือ แม้ในวัย ๘๕ ปี ท่านก็ยังคงเดินทางสั่งสอนอบรมศิษย์ไปทั่วโลก มุ่งมั่นเผยแผ่งานวิปัสสนากรรมฐานแก่ผู้คนทุกชาติทุกภาษา ทุกเพศ ทุกวัย อย่างไม่รู้เหน็ดเหนื่อย

พระอาจารย์ได้เมตตามอบหมายให้ชมรมเพื่อนบุญเพื่อนธรรมรับหน้าที่แปลหนังสือของท่านเป็นภาษาไทยเพื่อพิมพ์แจกเป็นธรรมทานให้แก่ศิษย์และผู้ปฏิบัติธรรมชาวไทยอยู่เนืองๆ ในครั้งนี้ เมื่อได้มีโอกาสไปกราบนมัสการที่สำนักฯ ของท่านในประเทศพม่า ท่านก็ได้เมตตามอบหนังสือ *Interview with Ven. Chanmyay Sayadaw* มาให้แปลและจัดพิมพ์

ขออนุโมทนากับคุณพรกนก วิภูษณวรรณ ที่ได้พากเพียรแปลหนังสือเล่มน้อยแต่มากด้วยคุณค่าเล่มนี้ขึ้นมา ขออนุโมทนากับท่านผู้ร่วมเป็นเจ้าภาพในการจัดพิมพ์เพื่อแจกเป็นธรรมทานทุกท่าน ขอมหากุศลของทุกๆ ท่านในครั้งนี้จงเป็นปัจจัยให้ทุกท่านได้มีโอกาสศึกษาธรรม ประพฤติธรรม ปฏิบัติธรรม จนรู้ธรรม บรรลุสู่ความพ้นทุกข์ คือ พระนิพพาน ในอนาคตกาลอันใกล้นี้ด้วยเทอญ

ชมรมเพื่อนบุญเพื่อนธรรม

กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๕๕

# คำปรารภจากผู้แปล

ดิฉันได้รับหนังสือ *Interview with Ven. Chanmyay Sayadaw* จากคุณกฤษณะ บุญยะชัย ผู้เป็นกัลยาณมิตรซึ่งได้รับหนังสือจากพระอาจารย์ เชมเย สยาดอ เมื่อคราวไปกราบนมัสการท่านที่สหภาพพม่า ต่อมา คุณมณฑาทิพย์ คุณวัฒนา หรือพี่แดง ซึ่งเป็นครูทางธรรมที่ดิฉันเคารพนับถือได้หาอาสาสมัครแปลหนังสือเล่มนี้ คุณกฤษณะจึงได้สนับสนุนให้ดิฉันรับแปล และพี่แดงก็ได้เมตตาเปิดโอกาสให้มือใหม่อย่างดิฉันได้ทำหน้าที่นี้

ถึงแม้ดิฉันจะไม่เคยมีโอกาสปฏิบัติธรรมกับท่านสยาดอโดยตรง แต่ก็มีโอกาสได้ศึกษาธรรมะจากหนังสือธรรมบรรยายของท่านสยาดอและพบว่าคำสอนของท่านให้แนวทางที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติธรรมเป็นอย่างยิ่ง นอกจากนั้น ดิฉันยังได้มีโอกาสกราบนมัสการในคราวที่ท่านเดินทางมาเมืองไทยในวาระต่างๆ ท่านจึงเป็นเสมือนครูบาอาจารย์ที่มีพระคุณต่อดิฉันเป็นอย่างยิ่ง การได้แปลหนังสือเล่มนี้ถวายท่านจึงถือเป็นโอกาสที่จะได้ตอบแทนพระคุณ ถึงแม้ว่าสิ่งที่ทำนี้จะเป็นเพียงสิ่งน้อยนิดเมื่อเทียบกับบุญคุณของท่านที่มีต่อศิษย์

ตลอดระยะเวลาของการแปลหนังสือเล่มนี้ ดิฉันรู้สึกเหมือนได้ฟังธรรมจากท่านอาจารย์ ได้มีโอกาสเรียนรู้และเข้าใจจุดมุ่งหมายและแนวทางของการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น เสมือนได้มีโอกาสส่งอารมณ์กับท่านอาจารย์โดยตรง ดังนั้น การได้มีโอกาสแปลหนังสือเล่มนี้จึงนับเป็นบุญอย่างยิ่ง

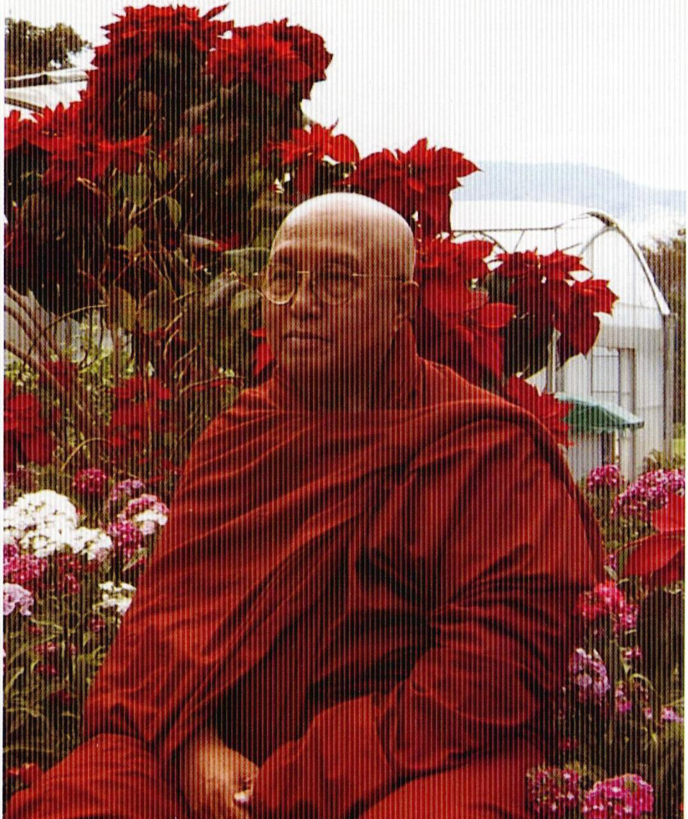
ดิฉันขอกราบขอบพระคุณพี่แดงมณฑาทิพย์ที่ได้เมตตาสั่งสอนและให้โอกาส รวมทั้งกรุณาตรวจแก้การแปลนี้ ขอขอบคุณคุณกฤษณะ บุญยะชัย และกัลยาณมิตรทุกท่านที่ชักนำและสนับสนุนในทางธรรมมาโดยตลอด และขออนุโมทนาในบุญกุศลกับท่านผู้อ่าน ผู้ร่วมบริจาค และผู้ร่วมมีส่วนในหนังสือนี้ทุกท่าน ขอกุศลนี้จงช่วยให้ทุกท่านมีความเจริญทั้งในทางโลกทางธรรม และบรรลุถึงหนทางแห่งความพ้นทุกข์ ทั้งนี้ หากมีความบกพร่องใดๆ ในหนังสือเล่มนี้ ดิฉันขอน้อมรับไว้แต่เพียงผู้เดียว และกราบขออภัยทุกท่านมา ณ ที่นี้

พรกนก วิภูษณวรรณ

(ผู้แปล)

# สารบัญ

| | | |
|---|---|---|
| สนทนาธรรมกับพระอาจารย์เชมเย สยาดอ | หน้า | ๙ |
| อริยสัจ ๔ | หน้า | ๒๑ |
| แนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน | หน้า | ๔๑ |
| ชีวประวัติพระอาจารย์เชมเย สยาดอ | หน้า | ๖๑ |
| รายนามผู้ร่วมเป็นเจ้าภาพจัดพิมพ์ | หน้า | ๗๐ |



# สนทนาธรรม
# กับ
# พระอาจารย์เชมเย สยาดอ

โดย เจฟฟรีย์ โพ
นิตยสาร For You Magazine
ประเทศสิงคโปร์

# เกี่ยวกับหนังสือเล่มนี้

พระอาจารย์เชมเย สยาดอ เจ้าอาวาสสำนักวิปัสสนากรรมฐาน เชมเย ยิกต้า ในกรุงย่างกุ้ง ประเทศสหภาพพม่า เป็นพระวิปัสสนาจารย์ผู้มีชื่อเสียงที่ได้ทำการสอนวิปัสสนากรรมฐานมานับครั้งไม่ถ้วนในกว่า ๓๐ ประเทศทั่วโลก

พระอาจารย์เดินทางมาสอนในประเทศสิงคโปร์เป็นประจำทุกปีนับตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๘ เป็นต้นมา เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ ปี พ.ศ. ๒๕๕๒ ท่านได้มาสอนที่วัดไทยในสิงคโปร์ ผู้มีจิตศรัทธามากมายในสิงคโปร์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้มีศรัทธาชาวพม่ามาเข้ารับการอบรมและเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยความเพียรอย่างยิ่งยวด

เจฟฟรีย์ โพ แห่งนิตยสาร For You ในประเทศสิงคโปร์ ได้กราบนมัสการขอสัมภาษณ์พระอาจารย์ ซึ่งท่านก็ได้เมตตาอนุญาต จึงเป็นโอกาสอันดียิ่งสำหรับเขาผู้นี้ที่ได้เรียนรู้คำสั่งสอนจากพระวิปัสสนาจารย์ผู้เป็นที่เคารพและศรัทธายิ่งท่านนี้

# สนทนาธรรมกับ
# พระอาจารย์เชมเย สยาดอ

โดย เจฟฟรีย์ โพ

**ถาม** *กราบนมัสการพระอาจารย์ขอรับ ขอความกรุณาอธิบายวิธีการเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่สอนในสำนักของพระอาจารย์ด้วยขอรับ*

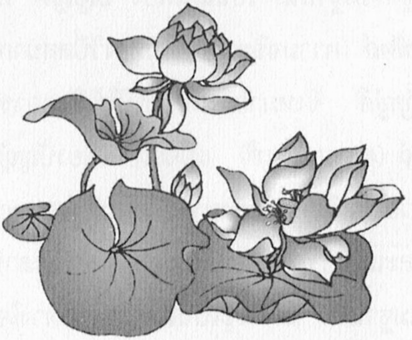
**ตอบ** สำนักของเราสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลัก*มหาสติปัฏฐานสูตร* ซึ่งเป็นพระธรรมเทศนาของพระพุทธองค์ว่าด้วยฐานทั้ง ๔ ของการเจริญสติ แนววิธีที่สอนนี้ พระอาจารย์มหาสี สยาดอ ผู้ล่วงลับไปแล้วได้สอนไว้ ซึ่งก็เป็นไปตามพระสูตรนี้ อาจกล่าวได้ว่า ***มหาสติปัฏฐานสูตร*** ก็คือคำสอนว่าด้วยการเจริญสติที่สมบูรณ์แบบ ซึ่งอาจเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ***วิปัสสนากรรมฐาน*** นั่นเอง

**ถาม** *ได้โปรดเมตตาขยายความเพิ่มเติมด้วยขอรับ*

**ตอบ** ***การเจริญสติ*** ก็คือการที่คุณจะต้องมีสติรับรู้ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและทางใจของคุณตามความเป็นจริง ยกตัวอย่างเช่น หากคุณรู้สึกร้อนที่กาย คุณควรจะมีสติกำหนดรู้ความร้อนนั้น โดยกำหนดว่า “ร้อนหนอ ร้อนหนอ ร้อนหนอ” เมื่อความร้อนหายไปแล้ว คุณก็กลับไปกำหนดรู้อารมณ์หลัก หรือสภาวธรรมทางกายหรือทางใจอื่นๆ ที่กำลังเกิดขึ้นอย่างเด่นชัดในปัจจุบันขณะต่อไป

หลักการสำคัญของแนวการปฏิบัตินี้ก็คือ จะต้องกำหนดรู้สิ่งใดๆ ก็ตามที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและทางใจตามความเป็นจริง ผู้ปฏิบัติจะต้องไม่เลือกกำหนดรู้แต่เฉพาะอารมณ์ที่ตนเองพอใจ ไม่ว่าอะไรก็ตามที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติทั้งทางกายหรือทางใจก็จะต้องกำหนดรู้ตามความเป็นจริงเสมอ ด้วยเหตุนี้เอง วิธีการนี้จึงเป็นที่รู้จักกันว่าเป็น *“แนวทางปฏิบัติที่ไร้การเลือก”* โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะเข้าไปประจักษ์แจ้งถึงธรรมชาติที่แท้จริงของรูปและนาม อันเป็นสภาวธรรมทางกายและทางใจนั่นเอง

ในการปฏิบัติตามแนวทางนี้ หากไม่มีสภาวธรรมทางจิตหรือกระบวนการทางกายอื่นใดให้กำหนดรู้ ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดรู้อารมณ์หลัก คำว่า ***อารมณ์หลัก*** ในที่นี้หมายถึงอาการพองและยุบของท้อง กระบวนการเคลื่อนไหวทั้งคู่นี้มีให้เรากำหนดรู้ได้ตราบเท่าที่คนเรายังมีชีวิตอยู่ อีกทั้งการเคลื่อนไหวนี้ยังบ่งบอกถึงลักษณะเฉพาะของ***วาโยธาตุ*** หรือธาตุลม ซึ่งเป็น*สภาวะปรมัตถ์* หรือ "ความจริงแท้" (Absolute reality) ในขณะที่ผู้ปฏิบัติกำลังตามรู้อาการพองและยุบของท้องอยู่ แล้วเกิดมีสภาวธรรมทางใจหรือกระบวนการทางกายอย่างอื่นเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดรู้สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นตามความเป็นจริง เมื่อสภาวะเหล่านี้หายไปแล้วก็พึงกลับมาตามรู้อารมณ์หลัก คืออาการพองและยุบของท้องต่อไป



*ถาม หากมีความคิดเกิดขึ้นในใจ ผู้ปฏิบัติควรทำอย่างไรขอรับ*

*ตอบ* ไม่ว่าสิ่งใดจะเกิดขึ้นในใจของคุณก็ตาม ก็ต้องกำหนดรู้สิ่งนั้นด้วย ตัวอย่างเช่น เมื่อความคิดเกิดขึ้น คุณจะต้องระลึกรู้การคิดนั้น และกำหนดว่า "คิดหนอ คิดหนอ" จนกว่าอาการคิดนั้นจะหยุดไป หากคุณรู้สึกโกรธ คุณก็ต้องกำหนดรู้ความโกรธนั้นว่า "โกรธหนอ โกรธหนอ" ด้วยวิธีการนี้ ไม่ว่าสภาวธรรมทางใจหรือความรู้สึกใดๆ ก็จะต้องถูกกำหนดรู้ตามความเป็นจริง

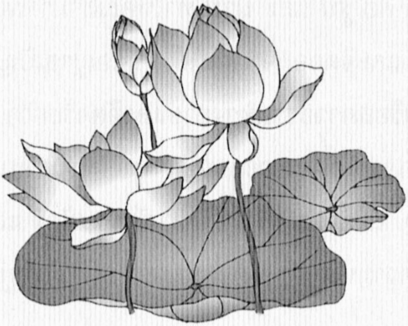
ขณะที่คุณรับรู้ถึงอารมณ์กรรมฐานใดๆ ทั้งทางกายและทางใจ พึงกำหนดรู้โดยใส่ ***"คำบริกรรม"*** เช่น พองหนอ ยุบหนอ คิดหนอ โกรธหนอ คำบริกรรมเหล่านี้หาใช่ทั้งการเจริญวิปัสสนาหรือการเจริญกรรมฐานไม่ เป็นแต่เพียง ***บัญญัติ*** หรือชื่อที่ตั้งขึ้นมา มิใช่ ***ปรมัตถ์*** (ความจริงแท้) ในทางวิปัสสนากรรมฐานเรียกว่า ***ตัชชาบัญญัติ*** ซึ่งหมายถึงถ้อยคำที่ใช้เรียกอารมณ์กรรมฐานซึ่งเป็นปรมัตถ์ (ความจริงแท้) แม้จะเป็นเพียงบัญญัติ แต่บัญญัติเหล่านี้ก็จะช่วยให้สติของเราสามารถกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานได้อย่างจดจ่อและแม่นยำ เราจึงใช้บัญญัติเหล่านี้เวลาที่ตามกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐาน ไม่ว่าจะเป็นสภาวธรรมทางใจหรือทางกาย

จนกระทั่งการปฏิบัติธรรมของคุณก้าวหน้าสูงขึ้นไป เช่น ถึงระดับ ***สังขารุเปกขาญาณ*** ก็ไม่จำเป็นต้องใส่คำบริกรรมในการกำหนดรู้อีกต่อไป เพราะในระดับนั้น สติ สมาธิ และปัญญาของผู้ปฏิบัติจะมีความตั้งมั่นและคมชัดเพียงพอขึ้นมาเองโดยธรรมชาติ

ด้วยแนวทางนี้ การปฏิบัติของคุณจะก้าวหน้าไปอย่างต่อเนื่อง เมื่อคุณมีสติและสมาธิมากขึ้น คุณจะประจักษ์แจ้งว่าสิ่งที่ถูกกำหนดรู้เป็นสิ่งหนึ่ง จิตที่กำหนดรู้ก็เป็นอีกสิ่งหนึ่ง ดังตัวอย่างเช่น เมื่อคุณกำหนดรู้อาการพองอาการยุบของท้อง คุณจะรับรู้ได้ว่าอาการพองของท้องเป็นกระบวนการหนึ่ง จิตที่กำหนดรู้ก็เป็นอีกกระบวนการหนึ่ง ส่วนอาการยุบของท้องก็เป็นอีกกระบวนการหนึ่ง และจิตที่กำหนดรู้อาการยุบนั้นก็เป็นอีกกระบวนการหนึ่งด้วยเช่นกัน จากตรงนี้เอง คุณก็ได้ประจักษ์แจ้งว่ามีสองกระบวนการที่แยกจากกัน คือ ***รูป*** และ ***นาม*** ทำให้คุณสามารถจำแนกสภาวธรรมทางกายและจิตออกจากกันได้ นี่คือ**ญาณปัญญาที่จำแนกรูปและนามหรือสภาวธรรมทางกายและจิต** เรียกว่า ***นามรูปปริจเฉทญาณ*** ด้วยเหตุนี้ คุณจะสามารถกำจัดความเห็นผิดว่ามีบุคคล คน สัตว์ วิญญาณ ตัวตน หรือ อัตตา (***สักกายทิฏฐิ*** และ ***อัตตทิฏฐิ***) และบรรลุถึงความบริสุทธิ์หมดจดแห่งความเห็น (***ทิฏฐิวิสุทธิ***) ได้

***ถาม*** *ในสติปัฏฐานสูตร มีการกล่าวถึงการเจริญกรรมฐาน ๔ ขั้นตอน ผู้ปฏิบัติภาวนาจำเป็นจะต้องปฏิบัติให้ผ่านทีละขั้นตามลำดับหรือไม่ ขอรับ*

**ตอบ** ไม่จำเป็นเลย สติปัฏฐานสูตรมิได้กล่าวถึงกรรมฐาน ๔ ขั้นตอน แต่กล่าวถึงที่ตั้งทั้ง ๔ ของสติ ซึ่งเราอาจเรียกว่าเป็นสติ ๔ ประเภทก็ได้ ได้แก่ มีสติตามรู้กาย ตามรู้เวทนา ตามรู้จิตและตามรู้ธรรม พระสัพพัญญูพุทธเจ้าไม่เคยตรัสสอนว่าผู้ปฏิบัติจะต้องผ่านทีละขั้นไปตามลำดับเลย ดังเช่นที่อาตมาได้อธิบายไปแล้วว่า ผู้ปฏิบัติพึงกำหนดรู้สภาวธรรมใดก็ตามที่เกิดขึ้นทางกาย เวทนา จิต หรือธรรม ตามความเป็นจริง



*ถาม* *หากมีความรู้สึก ๒ อย่างเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน เช่น รู้สึกเจ็บปวด ขณะเดียวกันก็คิดถึงอาหารที่บ้านด้วย ผู้ปฏิบัติควรจะทำอย่างไร ขอรับ*

*ตอบ* ในกรณีนี้ เราต้องกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานที่เด่นชัดกว่าเป็นอันดับแรก ตัวอย่างเช่น ถ้าความเจ็บปวดเด่นชัดกว่า ผู้ปฏิบัติก็จะต้องเอาใจจดจ่อที่ความเจ็บปวดและกำหนดรู้ โดยไม่ต้องไปสนใจกับความคิดเกี่ยวกับอาหาร หากมีอารมณ์กรรมฐาน ๒ อย่างขึ้นไปเกิดขึ้นมาพร้อมๆ กัน พึงกำหนดรู้อารมณ์ที่เด่นชัดกว่าเสมอ

*ถาม* *วิธีเจริญกรรมฐานของพระอาจารย์เป็นแบบใดหรือขอรับ*

*ตอบ* อาตมาใช้วิธีการเดียวกันกับพระอาจารย์ มหาสี สยาดอ ไม่มีอะไรแตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม โดยปกติแล้ว อาตมามักจะเริ่มด้วยการให้เจริญเมตตาภาวนาก่อนเป็นเวลา ๓ วัน แล้วจึงจะเข้าสู่การเจริญวิปัสสนา เพราะเมตตาภาวนาจะเกื้อหนุนให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจที่สงบนิ่ง กระจ่างใส และสุขสงบได้ในระดับหนึ่ง อันเป็นบาทฐานที่ดีสำหรับการเจริญวิปัสสนา

**ถาม** *หลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานของพระอาจารย์ใช้เวลากี่วัน ขอรับ*

**ตอบ** ระยะเวลาในการปฏิบัติขึ้นอยู่กับตัวผู้ปฏิบัติธรรมเอง โดยส่วนใหญ่แล้ว ชาวต่างชาติที่มาปฏิบัติธรรมที่สำนักฯ ของเราในพม่ามักจะอยู่ปฏิบัติเป็นเวลา ๓ หรือ ๖ เดือน หรือแม้กระทั่ง ๑ ปี หรือนานกว่านั้น แต่โดยปกติแล้ว การปฏิบัติแบบเข้มข้นจำเป็นต้องอาศัยเวลาไม่น้อยกว่า ๒ เดือน จึงจะเห็นผลที่ชัดเจน

*ถาม* *จากประสบการณ์ของท่านอาจารย์ เคยมีกรณีที่ผู้ปฏิบัติมีอาการแปรปรวนทางจิตหรือบุคลิกภาพ ภายหลังจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานบ้างหรือไม่ ขอรับ*

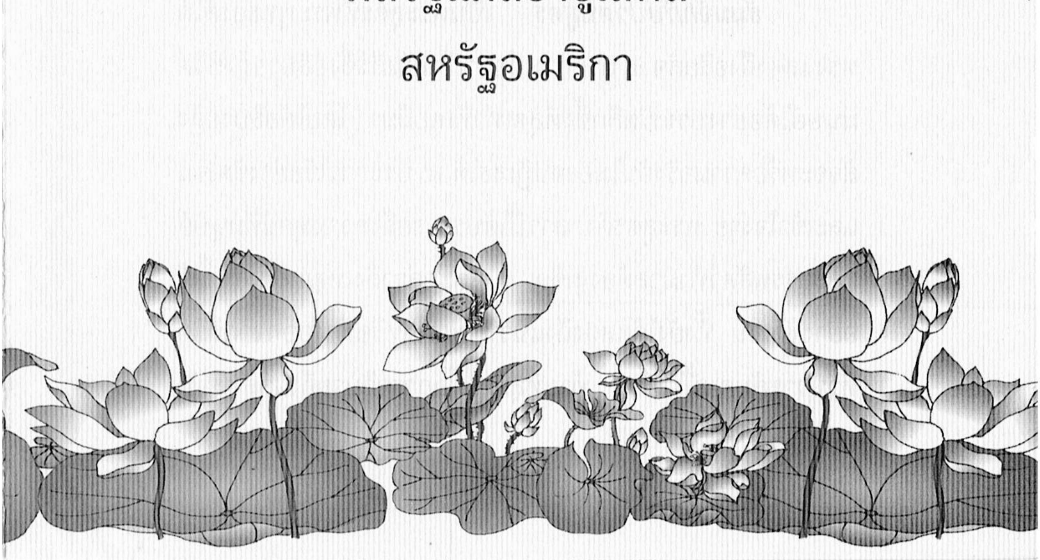
*ตอบ* ไม่มีเลย ไม่เคยมีใครเกิดอาการจิตแปรปรวนหรือจิตฟั่นเฟือนเพราะการปฏิบัติเลย ทั้งนี้เพราะแนวทางปฏิบัติธรรมของเราคือวิปัสสนากรรมฐาน คุณคงทราบดีว่าการเจริญกรรมฐานในพุทธศาสนามี ๒ แบบ แบบแรกคือ ***สมถกรรมฐาน*** ส่วนอีกแบบหนึ่งคือ ***วิปัสสนากรรมฐาน*** วัตถุประสงค์ของการเจริญสมถ-กรรมฐานก็เพื่อให้เกิดสมาธิที่ดิ่งลึก มี ***ฌาน*** เป็นอาทิ ในการเจริญสมถกรรมฐานนั้น ไม่มีการกำหนดรู้ความคิดความฟุ้งซ่าน แต่จะดึงจิตกลับมาจดจ่ออยู่กับอารมณ์กรรมฐาน เพื่อให้สมาธิจดจ่อดิ่งลึกกับอารมณ์กรรมฐานแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ในขณะที่จุดมุ่งหมายของวิปัสสนากรรมฐานคือการประจักษ์แจ้งถึงธรรมชาติที่แท้จริงของสภาวธรรมทางกายและทางจิต (***รูป*** และ ***นาม***) ดังนั้นผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานจะกำหนดรู้ความคิดความฟุ้งซ่านและประจักษ์แจ้งธรรมชาติที่แท้จริงของมัน ด้วยเหตุนี้ ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานย่อมจะไม่มีวันเกิดอาการจิตแปรปรวนหรือจิตฟั่นเฟือนหรือมีบุคลิกภาพแปรปรวนหลังจากการเจริญวิปัสสนาได้เลย

***ถาม*** *ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติจะต้องใช้ไตรลักษณ์ หรือสามัญลักษณะของสรรพสิ่ง คือ อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความไม่น่าพึงพอใจ) และอนัตตา (ความไม่มีตัวตน) เป็นอารมณ์กรรมฐาน ท่านอาจารย์ไม่คิดว่าสิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความหวาดกลัวหรือ ขอรับ*

***ตอบ*** **คุณเข้าใจผิดแล้ว ผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานไม่ได้เคยใช้ *ไตรลักษณ์* เป็นอารมณ์กรรมฐานเลย** หากแต่ผู้ปฏิบัติจะต้องประจักษ์แจ้งใน ***อนิจจัง ทุกขัง*** และ ***อนัตตา*** ด้วยประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติต่างหาก **อารมณ์กรรมฐานของวิปัสสนากรรมฐานคือ*รูป*และ*นาม*(สภาวธรรมทางกายและจิต)** ผู้เจริญวิปัสสนาจะต้องตามกำหนดรู้สภาวธรรมทางกายและทางจิตใดๆ ก็ตามที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ จนกระทั่งมีสมาธิมั่นคงดิ่งลึกเพียงพอ ก็จะรับรู้ถึงการเกิดขึ้นและดับไปของสภาวธรรมทางกายและทางจิตเหล่านั้น อันเป็นการประจักษ์ถึงความไม่เที่ยง ความไม่น่าพึงพอใจ และความไม่มีตัวตนของสภาวธรรมทางกายและจิต อันเป็นปัญญาญาณที่เรียกว่า ***สัมมสนญาณ*** **(ญาณปัญญาที่รู้แจ้งด้วยการพิจารณาเห็นโดยไตรลักษณ์)** ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกปีติกับประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับไตรลักษณ์ เพราะสอดคล้องต้องกันกับพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

# อริยสัจ ๔

## ธรรมบรรยายที่เคมบริดจ์
## มลรัฐแมสซาชูเสทส์
## สหรัฐอเมริกา



# บทนำ

ยามบ่ายของวันที่ ๑๑ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๔๗ อากาศในเมืองเคมบริดจ์ รัฐแมสซาชูเสทส์ ประเทศสหรัฐอเมริกากำลังอุ่นสบาย พระอาจารย์เชมเย สยาดอ จากประเทศพม่า ได้เดินทางมาบรรยายธรรมว่าด้วยเรื่อง อริยสัจ ๔ ณ เมืองแห่งนี้ แม้ว่าสภาพอากาศอันแสนสบายภายนอกจะเชิญชวนให้น่าเที่ยวเล่น แต่ห้องปฏิบัติกรรมฐานของ Cambridge Insight Meditation Center (CIMC) กลับเนืองแน่นไปด้วยผู้คนที่สนใจเข้ามาฟังธรรมบรรยายอันลึกซึ้งและชัดเจนเกี่ยวกับพระปฐมเทศนาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

***ธัมมจักกัปปวัตนสูตร*** เป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงถึงอริยสัจ ๔ ประการ ถือว่าเป็นคัมภีร์ซึ่งอธิบายถึงชีวิตมนุษย์ได้อย่างประณีตลึกซึ้งที่สุดเท่าที่เคยมีมา โดยได้อธิบายถึงสัจจะหรือความจริงอันไม่อาจปฏิเสธได้ ๔ ประการไว้อย่างชัดเจนและเข้าใจง่าย พระสูตรดังกล่าวนี้ได้บรรยายถึงความทุกข์ที่มนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งมวลต้องเผชิญ และกล่าวถึงเหตุแห่งทุกข์นี้ไว้อย่างชัดเจน ทั้งยังได้แสดงถึงแนวทางแก้ไขหรือทางออกจากชีวิตที่วุ่นวายสับสนนี้ไว้ด้วย ท้ายที่สุด ก็คือการอธิบายถึงผลลัพธ์อัน

ประเสริฐยิ่งและอานิสงส์ที่จะได้รับเมื่อก้าวเดินมาบนหนทางสายนี้ไว้อย่างตรงจุดและเข้าใจง่าย ทั้งนี้ หากจะมีคำอธิบายอื่นๆ ที่กล่าวถึงความเปราะบางของมนุษย์อยู่บ้าง ก็คงจะมีน้อยนักที่จะถูกต้องเป็นเหตุเป็นผล สอดคล้องกับธรรมชาติ และทนทานต่อการพิสูจน์แม้กาลเวลาจะผ่านมาเนิ่นนานเพียงใดก็ตาม เช่นเดียวกับพระสูตรนี้

พระอาจารย์เชมเย สยาดอ ได้ผสมผสานความรู้ทางด้านพระบาลีและคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาอันสูงยิ่งของท่าน เข้ากับความเข้าใจอันเกิดจากประสบการณ์ตรงในการปฏิบัติจริงของท่านนำมาสั่งสอนอบรมศิษยานุศิษย์ ท่านอาจารย์ยังมีความสามารถพิเศษในการอธิบายพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ให้เข้าใจง่ายอย่างมีชีวิตชีวาและเกิดประโยชน์ ความสามารถอันหาได้ยากยิ่งนี้ได้ปรากฏให้เห็นตลอดการบรรยายธรรมของท่าน

ท่านสยาดอได้กล่าวถึงหนทางปฏิบัติที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ในพระปฐมเทศนาอันเป็นพื้นฐานสำหรับผู้ที่ต้องการหลุดพ้นจากทุกข์ เนื้อหาของพระสูตรนี้อาจสื่อความได้ในสองด้านที่แตกต่างกันเล็กน้อย โดยด้านหนึ่งอาจถือเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อการดำเนินชีวิตที่น่านับถือและมีเกียรติ ส่วนอีกด้านหนึ่ง ก็อาจถือเป็นคู่มือเดินทางที่ชัดเจนจะแจ้งสำหรับผู้ปฏิบัติภาวนาที่มุ่งสู่ความ

พ้นทุกข์ คือพระนิพพาน ทั้งนี้ การดำเนินชีวิตตามแนวทางแรกก็นับเป็นพื้นฐานอันสำคัญและจำเป็นยิ่งสำหรับการปฏิบัติจนบรรลุความพ้นทุกข์ได้

ด้วยคำนึงถึงผู้ฟังภายในห้องที่ล้วนแต่เป็นผู้ปฏิบัติภาวนา ท่านสยาดอได้ปรับธรรมบรรยายของท่านให้เริ่มด้วยการอรรถาธิบายถึงเหตุผลที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงพระสูตรนี้ ทั้งนี้ ก็เพื่อเป็นแนวทางสำหรับการเจริญกรรมฐานบนหนทางที่มุ่งสู่โลกุตระ เกิดปัญญารู้แจ้งแทงตลอดในสัจจะประการที่ ๓ *(นิโรธสัจ)*

ท่านสยาดอได้อธิบายถึงลำดับของอริยสัจ ๔ ที่พึง รู้ ละ ประจักษ์แจ้ง และอบรมให้เกิดขึ้น ด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ตลอดการบรรยายธรรมนั้น เราจะเห็นได้ชัดเจนว่า เนื้อความที่ท่านบรรยายหาได้เป็นเพียงเรื่องของการบรรลุธรรมแนว“ฝันบรรเจิด” ที่เกิดจากศรัทธาที่ท่วมท้น หากแต่ได้อธิบายถึงแนวทางที่สัมฤทธิ์ผลได้จริง มีหลักเกณฑ์ และพัฒนาได้อย่างเป็นขั้นตอน นำไปสู่ปัญญาที่ลึกซึ้งและถ่องแท้ อันจะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ในที่สุด

นี่เองคือสิ่งที่ทำให้พระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์น่าสนใจและกระตุ้นให้เกิดกำลังใจได้มากที่สุด เพราะชี้ให้เห็นว่า

**ความเป็นอิสระจากพันธะที่ร้อยรัดชีวิตไว้จนคล้ายไม่มีวันจบสิ้นนั้นสามารถเป็นจริงขึ้นมาได้** ทั้งที่แต่เดิมมา เราทุกคนเคยเชื่อกันมาก่อนว่า มันเป็นเรื่องที่ไม่มีวันหนีพ้น

ธรรมบรรยายของท่านสยาดอเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้ฟังและผู้อ่านอย่างสูง ไม่ว่าผู้นั้นจะมีความเข้าใจหรือประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมในระดับใดก็ตาม หนทางที่แท้จริงนั้นมีอยู่ หากพากเพียรอย่างจริงจังก็แทบจะเห็นสัมฤทธิผลได้อย่างทันตา

ขออำนวยพรให้ทุกท่านได้บรรลุถึงอานิสงส์และสัมฤทธิผลอันประเสริฐสุดในพระธรรมแห่งพระพุทธองค์ด้วยเทอญ

พระอาจารย์ วังสะรักขิตะ

(ศิษย์ของพระอาจารย์ เชมเย สยาดอ)

# อริยสัจ ๔

นโม ตัสสะ ภควะโต อรหะโต
สัมมา สัมพุทธะสะ

อาตมารู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่งที่ได้พบทุกท่านที่มีความสนใจในวิปัสสนากรรมฐาน อันมีพื้นฐานมาจากอริยสัจ ๔ ที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ในปฐมเทศนาคือ***ธัมมจักกัปปวัตน-สูตร*** **"พระธรรมเทศนาว่าด้วยกงล้อแห่งธรรม"** (The Dis-course of the Wheel of the Dhamma) พระธรรมเทศนาของพระพุทธ-องค์ทุกเรื่องล้วนมีอริยสัจ ๔ เป็นพื้นฐานทั้งสิ้น ดังนั้น การเจริญ วิปัสสนากรรมฐาน หรือการเจริญสติก็มีพื้นฐานมาจากอริยสัจ ๔ เช่นกัน

อริยสัจทั้ง ๔ ประการ ที่ทุกท่านทราบดีอยู่แล้ว ได้แก่ ***ทุกขสัจ***-ความจริงว่าด้วยทุกข์ ***สมุทยสัจ***-ความจริงว่าด้วยเหตุแห่งทุกข์ ***นิโรธสัจ***-ความจริงว่าด้วยความพ้นทุกข์ และ ***มรรคสัจ*** -ความจริงว่าด้วยวิถีที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ อาตมาเชื่อว่าทุกท่านคงมีความรู้เกี่ยวกับอริยสัจ ๔ นี้ดีอยู่แล้ว

ในการแสดงปฐมเทศนา พระพุทธองค์ได้กล่าวถึง***ทุกขสัจ*** หรือความจริงว่าด้วยทุกข์ว่าเป็น ***ปริญเญยยะ***-คือความจริงที่ต้องรู้อย่างถ่องแท้ ***สมุทยสัจ***-ความจริงว่าด้วยเหตุแห่งทุกข์เป็น ***ปหาตัพพะ*** -คือความจริงที่ต้องละอย่างสิ้นเชิง ***นิโรธสัจ***-ความจริงว่าด้วยความสิ้นสุดแห่งทุกข์เป็น ***สัจฉิกาตัพพะ***-คือความจริงที่ต้องประจักษ์แจ้ง และ***มรรคสัจ***-ความจริงว่าด้วยหนทางเพื่อความพ้นทุกข์ที่เป็น ***ภาเวตัพพะ***-คือความจริงที่ต้องเจริญหรืออบรมให้เกิดขึ้น **ความจริงที่ว่าด้วยทุกข์หมายรวมถึงสภาวธรรมทางกายและทางใจ หรือ *รูป*และ*นาม*** ในภาษาบาลี **ความจริงที่ว่าด้วยเหตุแห่งทุกข์หมายถึงการติดยึด หรือ *ตัณหา*** ในภาษาบาลี **ความจริงที่ว่าด้วยการสิ้นสุดแห่งทุกข์หมายถึง*พระนิพพาน*** และ **ความจริงที่ว่าด้วยหนทางสู่ความสิ้นสุดแห่งทุกข์** หมายถึง ***อริยมรรค มีองค์ ๘***

# ทุกขสัจ

***ทุกขสัจ*** ได้แก่ ***รูป***และ***นาม*** หรือสภาวธรรมทางกายและทางใจ ทั้ง*รูป*(กายหรือวัตถุ)และ*นาม*(ใจ) เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยของมัน ดังนั้นจึงถูกเรียกว่าเป็น**สิ่งที่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง*(สังขต)*** ตัวอย่างเช่น การรับรู้อารมณ์ทางตาหรือการเห็น เมื่อคุณเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีการรับรู้การเห็นเกิดขึ้น อันเนื่องมาจากเหตุปัจจัย ๔ ประการ คือ มีตา มีสิ่งที่ถูกเห็น มีแสงสว่าง และมีความใส่ใจ *(มนสิการ)* เหตุปัจจัยทั้ง ๔ ประการนี้จะต้องมีพร้อม จึงจะทำให้เกิดการเห็นได้

ถึงแม้ว่าคุณจะมีตา การเห็นจะไม่เกิดขึ้นถ้าตาของคุณไม่ได้ไปกระทบกับสิ่งที่ถูกเห็น ถ้าไม่มีแสงสว่างคุณก็มองไม่เห็นสิ่งที่ถูกเห็น และถึงแม้ว่าตาของคุณจะกระทบกับสิ่งที่ถูกเห็นหากปราศจากความใส่ใจกับสิ่งนั้น ก็จะไม่เกิดการเห็นขึ้นได้ ด้วยเหตุนี้ การเห็นจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเหตุปัจจัยทั้ง ๔ นี้มีอยู่ครบถ้วน เพราะการเห็นเกิดขึ้นได้ด้วยเหตุปัจจัยทั้ง ๔ ประการซึ่งเรียกว่า **เหตุปัจจัยปรุงแต่ง** หรือ ***สังขต*** ทุกสิ่งที่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่งให้เกิดขึ้นล้วนเรียกว่า *สังขต* และ ทุกๆ *สังขต* ก็ล้วนต้องดับไปเพราะมันต่างก็เกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัย **การเกิดขึ้นเป็นเหตุให้เกิดการดับ ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นล้วนต้องดับไป** ด้วยเหตุนี้เอง จึงเป็นสิ่ง

ไม่เที่ยง *(อนิจจัง)*

ด้วยเหตุที่การเห็นประกอบด้วยเหตุปัจจัย ๔ ประการ จึงนับได้ว่าเป็นสิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัยปรุงแต่ง หรือ *สังขต* ในภาษาบาลี สิ่งใดก็ตามที่เกิดจากเหตุปัจจัยปรุงแต่งเรียกว่า *สังขต* **การรับรู้อารมณ์ทุกอย่างนั้นล้วนเกิดจากเหตุปัจจัยปรุงแต่งเช่นเดียวกับสภาวธรรมทางกายและทางจิตทั้งมวล จึงล้วนเรียกว่า *สังขต***

จากตัวอย่างของเรา การเห็นเกิดขึ้นเนื่องจากมีตา มีสิ่งที่ถูกเห็น แสงสว่าง และความใส่ใจ การเห็นเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เพราะเหตุใดจึงดับไป ก็เพราะมันเคยเกิดขึ้น **สิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัยปรุงแต่งคือ *สังขต* หรือ *สังขาร* ล้วนมีธรรมชาติที่เกิดขึ้นและดับไป จึงมีลักษณะของความไม่เที่ยง*(อนิจจัง)*** พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า ***" สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ ไม่น่าพึงพอใจ (ทุกขัง) สิ่งที่เป็นทุกข์นั้นไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา)"*** สภาวธรรมทางกายและทางจิตล้วนเกิดจากเหตุปัจจัย จึงเป็น *สังขต* หรือ *สังขาร* ต่างก็เกิดขึ้นและดับไป จึงไม่เที่ยง *(อนิจจัง)* ไม่น่าพึงพอใจ *(ทุกขัง)* และไม่ใช่ตัวตน *(อนัตตา)* ด้วยเหตุที่ *นาม*และ*รูป* หรือ สภาวธรรมทางจิตและทางกาย ถูกบีบคั้นจากการเกิดขึ้นและดับไปอยู่ตลอดเวลา จึงเป็น ***ทุกขสัจ*** หรือ ความจริงที่ว่าด้วยทุกข์

## ความทุกข์ ๓ ประเภท

ทุกข์ ๓ ประเภทที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้อย่างย่อๆ คือ

ประเภทแรก ได้แก่ ***ทุกขทุกข์***

ประเภทที่สอง ได้แก่ ***วิปริณามทุกข์***

ประเภทที่สาม ได้แก่ ***สังขารทุกข์***

***ทุกขทุกข์*** คือ ความทุกข์ที่มีอยู่ตามธรรมดา เช่น ความไม่สบายทางกาย เช่น ความเจ็บปวด แน่นตึง คัน ชา หรือเจ็บป่วย และความไม่สบายทางใจใดๆ เช่น ไร้ความสุข เศร้าโศกเสียใจ วิตกกังวล สภาวะที่เป็นทุกข์เหล่านี้เป็นสิ่งที่เห็นได้ง่าย เป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดกับสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย จึงเรียกว่า ***ทุกขทุกข์*** คือ ทุกข์เพราะสภาพทุกข์

ความทุกข์ประเภทที่สอง คือ ***วิปริณามทุกข์*** (ความทุกข์อันเกิดจากความแปรเปลี่ยน) พระพุทธเจ้าตรัสถึงสิ่งที่เรียกกันว่าความสุข ว่าเป็น *วิปริณามทุกข์* เพราะมันอยู่ได้ไม่นาน มันเกิดขึ้นแล้วก็ดับหายกลายเป็นความไม่สุขและเป็นทุกข์ จากธรรมชาติของความแปรเปลี่ยนเป็นความทุกข์เช่นนี้เอง พระพุทธเจ้าจึง

ตรัสว่า “ ***ความสุขเป็น วิปริณามทุกข์*** ” บางครั้งการแปรเปลี่ยนนี้ก็เกิดขึ้นอย่างฉับพลันและรวดเร็ว

ประการสุดท้าย คือ ***สังขารทุกข์*** ในกรณีนี้ ***สังขาร*** มีความหมายตามนัยเดียวกับ ***สังขต*** สภาวธรรมทางใจและทางกายล้วนมีเหตุปัจจัยปรุงแต่งให้เกิด ดังนั้น จึงเป็น *สังขต* หรือ *สังขาร* อันเป็นผลมาจากเหตุให้เกิด ในที่นี้ *สังขาร* คือ *รูป*และ*นาม* หรือสภาวธรรมทางกายและทางจิต มันเกิดขึ้นและดับไปโดยทันทีไม่เคยคงอยู่ได้แม้เพียงเศษหนึ่งส่วนล้านของวินาที ด้วยเหตุนี้เองมันจึงไม่น่าพึงพอใจและเป็นทุกข์ สาเหตุที่มันต้องดับไปก็เพราะมันเกิดขึ้นมานั่นเอง มันจึงมีลักษณะที่เกิดดับอย่างต่อเนื่อง อันเป็นเหตุให้พระพุทธองค์ตรัสว่า “ ***การเกิดขึ้นและดับไปของรูปและนาม เป็น สังขารทุกข์*** ”

ดังนั้น *นาม*และ*รูป* อันเป็นสภาวธรรมทางใจและทางกายซึ่งมีเหตุปัจจัยปรุงแต่งให้เกิด จึงเป็น ***ทุกขสัจ*** หรือ ความจริงที่ว่าด้วยทุกข์ ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมพึงตระหนักรู้ให้แจ่มแจ้ง

***ทุกขทุกข์*** และ ***วิปริณามทุกข์*** เป็นสิ่งที่เข้าใจได้ง่ายด้วยการหาความรู้ในทางปริยัติโดยไม่จำเป็นต้องปฏิบัติกรรมฐาน

แต่ ***สังขารทุกข์*** เป็นสิ่งที่ยากจะเข้าใจให้ถ่องแท้ เพราะมีความลึกซึ้ง เป็นสิ่งที่ไม่อาจจะรู้ได้ด้วยความรู้ทางปริยัติ จำเป็นจะต้องมีวิปัสสนาปัญญาอันเกิดจากประสบการณ์ในการเจริญสติ พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ***“ บุคคลที่ปรารถนาความพ้นทุกข์ หรือพระนิพพาน จะต้องเข้าใจถึงธรรมชาติที่แท้จริงของสภาวธรรมทางใจและทางกาย (นามและรูป) อย่างถูกต้องแท้จริง ”*** และนี่คือจุดมุ่งหมายของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

จุดประสงค์เบื้องต้นของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน คือการตระหนักถึงความไม่เที่ยงของสภาวธรรมทางใจและทางกาย ซึ่งก็คือ ***สังขารทุกข์*** เพราะเหตุที่เรามิได้ตระหนักรู้ถึงความไม่เที่ยงของสภาวธรรมทางกายและทางใจ เราจึงหลงผิดไปว่าสิ่งเหล่านี้เที่ยงแท้ถาวร เมื่อเชื่อว่ากระบวนการทางกายทางใจเป็นสิ่งถาวร เราจึงยึดมั่นว่ามีตัว “ฉัน” มีตัว “เธอ” มีคน มีสัตว์ มีตัวตน และมีวิญญาณ

เมื่อเรายึดติดกับความคิดว่ามีบุคคล ตัวตน เราเขา จากความไม่รู้ถึงธรรมชาติที่แท้จริงของกระบวนการทางกายและใจ เราจึงเกิดความปรารถนาในสิ่งต่างๆ ขึ้น เราอยากจะเป็นนายกรัฐมนตรี เป็นประธานาธิบดี หรือเป็นมหาเศรษฐี ความปรารถนา

นี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ได้มากมาย เมื่อคนเราปรารถนาจะเป็นประธานาธิบดี ก็จะต้องพยายามดิ้นรนในรูปแบบต่างๆ ที่ล้วนก่อให้เกิดทุกข์ และเมื่อได้เป็นประธานาธิบดีสมใจแล้ว ก็ยังต้องทุกข์เพิ่มขึ้นไปอีก ยังมีความทุกข์อีกมากมายที่คนเราต้องเผชิญสืบเนื่องจากความทะยานอยาก

## สมุทยสัจ

ความปรารถนาที่จะเป็นประธานาธิบดีจึงเป็นสาเหตุของความทุกข์ ในทำนองเดียวกัน เมื่อคนเราเกิดความปรารถนาอื่นๆ เช่น มีบ้านดีๆ มีรถดีๆ หรือมีหน้าตาดี ก็ต้องพยายามทุกวิถีทางเพื่อให้ได้สิ่งเหล่านี้มาทั้งในทางกุศลและอกุศล ซึ่งก็ล้วนก่อให้เกิดทุกข์อีกเช่นกัน กล่าวอย่างง่ายๆ ความทะยานอยาก ความยึดติด และความโลภ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ จึงถูกเรียกว่า ***สมุทยสัจ*** หรือความจริงว่าด้วยเหตุแห่งทุกข์

***สมุทยสัจ*** เกิดจากความไม่รู้ ***ทุกขสัจ***–ธรรมชาติที่แท้จริงของ*รูป*และ*นาม* เมื่อคนเรายังไม่สามารถตระหนักรู้ธรรมชาติที่แท้จริงของสภาวธรรมทางกายและใจ *(ทุกขสัจ)* อย่างถ่องแท้ ก็ย่อม

จะมีสภาพจิตใจที่เป็นอกุศล *(กิเลส)* ได้ต่างๆ นานา เช่น ความมุ่งมาดปรารถนา ความยึดติด ความทะยานอยาก ความโลภ ความโกรธ ความเกลียดชัง ความทะนงตน ฯลฯ ในบรรดากิเลสหรือสภาพจิตที่เป็นอกุศลเหล่านี้ ***ตัณหา***คือสาเหตุหลักของความทุกข์ ดังนั้น จึงถือเป็น***สมุทยสัจ***-เหตุแห่งทุกข์ คำว่า ***ตัณหา*** ในภาษาบาลีหมายรวมได้ทั้งความโลภ ความมุ่งมาดปรารถนา ความทะยานอยาก ความยึดติด ความไขว่คว้า ความยึดมั่นถือมั่น ฯลฯ

***ตัณหา***เกิดจากความไม่รู้***ทุกขสัจ***-สภาวธรรมทางใจและทางกาย หากคนเราเข้าใจและตระหนักใน***ทุกขสัจ***อย่างถ่องแท้ก็จะสามารถกำจัดความเห็นผิดว่ามีบุคคล สัตว์ ตัวตน และวิญญาณไปได้ เมื่อนั้น ***ตัณหา***และกิเลสอื่นๆ ซึ่งเป็นเหตุแห่งทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้น

## นิโรธสัจ

เมื่อ***ตัณหา***อันเป็น***สมุทยสัจ***ถูกกำจัดออกไปได้จนหมดสิ้น ทุกข์ก็จะหมดไปโดยสิ้นเชิง ไม่เหลือทุกข์อีกต่อไป นี่คือ ***นิโรธสัจ***-ความจริงว่าด้วยความสิ้นสุดแห่งทุกข์ซึ่งเราต้องรู้ให้แจ้ง ***(สัจฉิกาตัพพะ)***

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในปฐมเทศนาว่า “ ***นิโรธสัจ เป็นความจริงที่ต้องรู้ให้แจ้ง-สัจฉิกาตัพพะ*** ” ในการที่จะรู้แจ้งได้นั้น *สมุทยสัจ*-เหตุแห่งทุกข์ จะต้องถูกละหรือกำจัดออกไปจนหมดสิ้น ดังนั้น ***สมุทยสัจก็คือปหาตัพพะ***–ความจริงที่ต้องกำจัดให้หมดสิ้น การจะกำจัด*สมุทยสัจ*ได้ เราก็ต้องตระหนักรู้*ทุกขสัจ*ให้ถ่องแท้ ซึ่งก็คือ*นาม*และ*รูป* นั่นเอง ***ทุกขสัจจึงเป็นปริญเญยยะ***-ความจริงที่ต้องตระหนักรู้อย่างถ่องแท้ และเราจะสามารถตระหนักรู้*ทุกขสัจ*ได้ ก็โดยการเจริญ*มรรคสัจ*อันเป็นหนทางประเสริฐ ๘ ประการ ดังนั้น ***มรรคสัจจึงเป็นภาเวตัพพะ***-ความจริงที่ต้องเจริญหรืออบรมให้เกิดขึ้น เราทั้งหลายมาฝึกเจริญสติ หรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า *วิปัสสนากรรมฐาน* ก็เพื่อเจริญ*มรรคสัจ* นี้ให้เกิดขึ้นนั่นเอง

เมื่อเรามาเจริญ *มรรคมีองค์ ๘* โดยการฝึกเจริญสติ สติของเราก็จะมีความต่อเนื่อง มั่นคง คมชัด และมีกำลังมากขึ้นทีละน้อย ทำให้จิตมีสมาธิแน่วแน่อยู่กับสภาวธรรมทางใจหรือทางกายที่ปรากฏขึ้น สมาธิอันแน่วแน่นี้จะก่อให้เกิดปัญญาหยั่งลึกจนประจักษ์ในธรรมชาติที่แท้จริงของนามและรูปหรือสภาวธรรมทางใจและทางกายอย่างแจ่มชัด เมื่อนั้น *ตัณหา*อันเป็น*สมุทยสัจ*

ก็จะถูกกำจัดออกไป

เมื่อ*ตัณหา*อันเป็น*สมุทยสัจ*ได้ถูกกำจัดออกไปโดยสิ้นเชิง *ทุกข์*อันเป็นผลก็ย่อมไม่อาจเกิดขึ้นได้อีก และย่อมดับสิ้นไป เมื่อนั้น ก็เป็นการรู้แจ้งในความสิ้นสุดแห่งทุกข์ หรือ *นิโรธสัจ*

การที่จะตระหนักรู้*ทุกขสัจ*อย่างถ่องแท้ และกำจัด*สมุทยสัจ*ออกไปได้นั้น เราจะต้องเจริญ*มรรคสัจ*–ความจริงว่าด้วยหนทางแห่งความพ้นทุกข์ให้เกิดขึ้น

## มรรคสัจ

***มรรคสัจ*** คือหนทางอันประเสริฐ ๘ ประการ ประกอบด้วย

- ***สัมมาทิฏฐิ*** ความเห็นชอบ/ความเข้าใจที่ถูกต้อง
- ***สัมมาสังกัปปะ*** ความดำริชอบ/ความคิดที่ถูกต้อง
- ***สัมมาวาจา*** การกล่าววาจาชอบ
- ***สัมมากัมมันตะ*** การกระทำชอบ
- ***สัมมาอาชีวะ*** การเลี้ยงชีพชอบ

- *สัมมาวายามะ* ความเพียรชอบ
- *สัมมาสติ* ความระลึกชอบ
- *สัมมาสมาธิ* ความตั้งมั่นชอบ

มรรคทั้ง ๘ ประการนี้รวมเรียกว่า ***มรรคสัจ***-ความจริงที่ว่าด้วยหนทางสู่ความดับทุกข์ ซึ่งจะต้องเจริญหรืออบรมให้เกิดขึ้น ***(ภาเวตัพพะ)***

ในการฝึกเจริญสติคุณจะต้องมีศีลบริสุทธิ์ ความบริสุทธิ์แห่งศีลหรือ*ศีลวิสุทธิ*เป็นบาทฐานสำคัญของการเจริญภาวนา ด้วยเหตุนี้เอง คุณจึงต้องสมาทานศีล เช่น ศีล๕ หรือ ศีล๘ และจะต้องรักษาศีลที่สมาทานนั้นให้ครบถ้วนไม่บกพร่อง ซึ่งจะทำให้คุณมีความบริสุทธิ์ทั้งในทางวาจา ***(สัมมาวาจา)*** การกระทำ ***(สัมมา-กัมมันตะ)*** และการเลี้ยงชีพ ***(สัมมาอาชีวะ)***

จากนั้น เมื่อมีความบริสุทธิ์แห่งศีลเป็นบาทฐาน คุณจึงพากเพียรเจริญสติด้วยการกำหนดรู้ทุกสิ่งที่ปรากฏขึ้นในกายและจิตของคุณ ความพากเพียรพยายามนี้ก็คือ ***สัมมาวายามะ*** และการมีสติกำหนดรู้ก็คือ***สัมมาสติ*** เมื่อ *สัมมาสติ* มีกำลังมากขึ้น จิตของคุณก็จะเกิดความตั้งมั่นเป็น***สัมมาสมาธิ*** หากจิตของคุณเริ่มส่ง

ออกนอกจะมีองค์แห่งมรรคประการหนึ่งคือ ***สัมมาสังกัปปะ*** หรือความดำริชอบ มาคอยกำกับไว้ ด้วยเหตุนี้จิตของคุณก็จะตั้งมั่นมากขึ้นเรื่อยๆ จนเกิดปัญญาหยั่งรู้ในธรรมชาติที่แท้จริงของสรรพสิ่งที่คุณกำหนดรู้ทั้ง*รูป*และ*นาม*(สภาวธรรมทางกายและทางจิต) ปัญญาที่หยั่งรู้นี้ก็คือ***สัมมาทิฏฐิ***-ความเห็นชอบนั่นเอง ด้วยเหตุนี้ *อริยมรรคมีองค์ ๘* จึงเป็น ***มรรคสัจ***-ความจริงว่าด้วยหนทางแห่งความพ้นทุกข์ ***(พระนิพพาน)***

ขออำนวยพรให้ทุกท่านจงสามารถเจริญ***มรรคสัจ***ให้เกิดขึ้น ได้ตระหนักรู้ ***ทุกขสัจ*** อย่างถ่องแท้ สามารถกำจัด ***สมุทยสัจ*** ได้อย่างสิ้นเชิง และบรรลุความรู้แจ้ง ***นิโรธสัจ*** ความจริงว่าด้วยความสิ้นสุดแห่งทุกข์ คือ *พระนิพพาน* ด้วยเทอญ

สาธุ สาธุ สาธุ

# แนวทางการเจริญ วิปัสสนากรรมฐาน

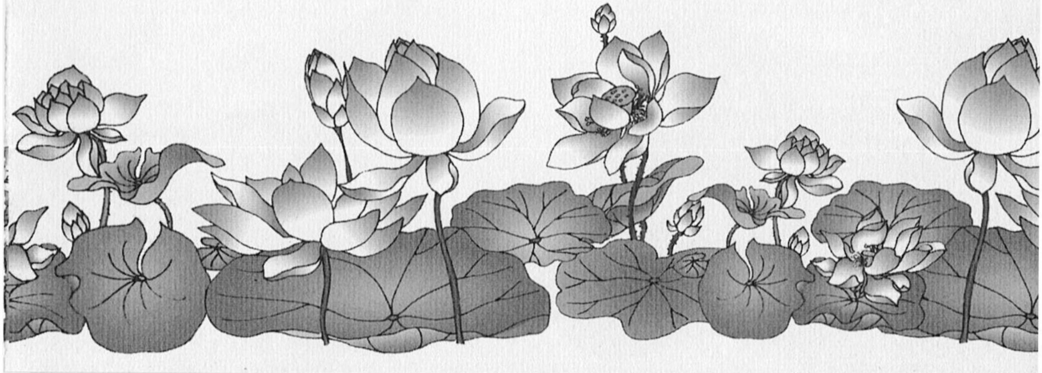
# บทนำ

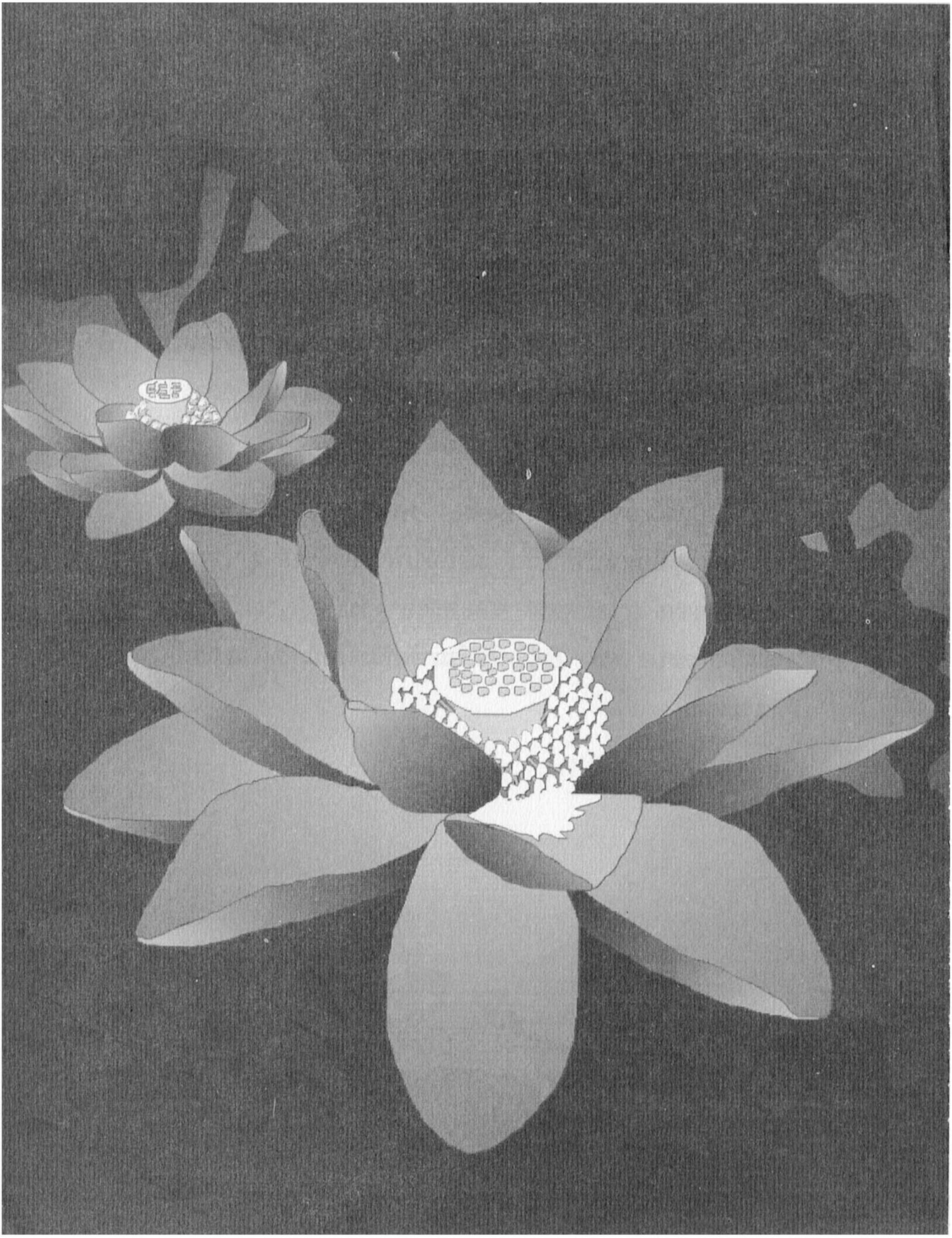
ธรรมบรรยายของพระอาจารย์ เชมเย สยาดอ ชุดนี้รวบรวมจากคำสั่งสอนอบรมของท่านในหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานที่ Malaysian Buddhist Meditation Centre รัฐปีนัง ประเทศมาเลเซีย เมื่อปี พ.ศ.๒๕๒๖ พระอาจารย์สุชีวะเป็นผู้รวบรวมขึ้น เนื้อหาบางส่วนมาจากธรรมบรรยายของท่านสยาดอในช่วงเย็น แต่เนื้อหาส่วนใหญ่นั้นมาจากการสอบอารมณ์ผู้เข้าปฏิบัติกรรมฐานในแต่ละวัน

โดยเหตุที่เนื้อหาสาระของบทความนี้ มาจากการสอบอารมณ์ระหว่างพระวิปัสสนาจารย์กับศิษย์แต่ละคนเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้น ผู้อ่านจะได้รับประโยชน์อย่างสูงสุด หากถือคำสอนเหล่านี้เสมือนคำสอนที่พระอาจารย์กำลังสอนท่านเป็นการส่วนตัว

พระอาจารย์ปัญญาวโรได้ปรับปรุงคู่มือเล่มแรกที่จัดรวบรวมไว้เมื่อปี พ.ศ.๒๕๒๖ อีกครั้ง เพื่อแจกให้ผู้เข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐานกับพระอาจารย์ เชมเย สยาดอ ในหลักสูตรซึ่งจัดขึ้นที่ออสเตรเลียในปี พ.ศ. ๒๕๓๒

ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๕๒ พระอาจารย์ เปสาละก็ได้ปรับปรุงคู่มือชุดนี้อีกครั้ง จากนั้นพระอาจารย์ อู เรวะตะ พระอาจารย์ อู เขมิสสระ และพระอาจารย์ อู ญาณรังสี แห่งสำนักวิปัสสนา เชมเย ยิกต้า ได้นำมาจัดพิมพ์ใหม่เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน





# การเจริญกรรมฐาน

เหนือสิ่งอื่นใด การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน คือ การปฏิบัติที่อาศัยประสบการณ์ตรงจากการเจริญสติอย่างเป็นระบบ และการพัฒนาทั้งความคมชัดและความตั้งมั่นของสติได้อย่างสมดุล ความหยั่งรู้ถึงธรรมชาติที่แท้จริงของชีวิตด้วยประสบการณ์ตรงจะเกิดขึ้นด้วยการตามรู้สภาวะทางกายและทางใจในแต่ละขณะอย่างจดจ่อ ปัญญาที่ได้จากการเจริญวิปัสสนากรรมฐานจะช่วยให้เราดำเนินชีวิตอย่างมีอิสระมากขึ้น และสัมพันธ์กับโลกรอบตัวโดยมีความยึดติด ความกลัว และความสับสนน้อยลง อันจะเกื้อหนุนให้เราดำเนินชีวิตด้วยวิจารณญาณ เมตตากรุณา และปัญญามากยิ่งขึ้น

## ๑. การกำหนดรู้

นี่คือวิธีที่ใช้ในการปักจิตให้จดจ่อกับสภาวธรรมทางใจทางกาย เพื่อให้สามารถเข้าใจธรรมชาติที่แท้จริงของใจและกายได้อย่างถูกต้อง

หลักสำคัญของวิปัสสนากรรมฐานก็คือ การกำหนดรู้ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ณ ขณะที่มันกำลังเกิด ด้วยการกำหนดรู้ปัจจุบันขณะ เพราะเรามีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน

พึงกำหนดรู้อย่างจดจ่อและตรงปัจจุบัน การกำหนดรู้แบบผิวเผินจะยิ่งเป็นเหตุให้จิตฟุ้งซ่าน ขณะที่สมาธิยังอ่อนกำลัง เราอาจใช้การกำหนดรู้โดยใส่ *"คำบริกรรม"* เพื่อป้องกันไม่ให้การกำหนดรู้ผิวเผินจนเกินไป การใส่ *"คำบริกรรม"* ไม่ใช่การเจริญวิปัสสนา ดังนั้น จึงไม่ใช่สิ่งจำเป็น แต่ก็นับว่ามีประโยชน์ในช่วงเริ่มต้นของการปฏิบัติ เพราะจะช่วยให้จิตจดจ่อกับสิ่งที่กำหนดรู้ได้มั่นคงและตรงปัจจุบันยิ่งขึ้น พึงใช้คำบริกรรมในการกำหนดรู้ต่อไปจนกว่าสติจะค่อยๆ จดจ่อตั้งมั่นและคมชัดขึ้น สมาธิดิ่งลึก จนปัญญาแหลมคมขึ้นโดยธรรมชาติ จากนั้นก็ทิ้งคำบริกรรมไปได้

ผู้ปฏิบัติจะซาบซึ้งถึงเป้าหมายของวิปัสสนากรรมฐานได้ก็ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติได้ฝึกฝนการกำหนดรู้ด้วยความใส่ใจอย่างจริงจังอันจะนำไปสู่การค้นพบธรรมชาติที่แท้จริงของกระบวนการทางกายและจิตได้ในที่สุด

## ๒.การนั่งกรรมฐาน

การเตรียมตัวเพื่อจะนั่งกรรมฐานนั้น พึงผ่อนคลายกายใจให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ นั่งในท่าที่สมดุล และขณะที่นั่งก็ไม่พึงเปลี่ยนท่าโดยฉับพลันทันทีหรือขาดสติ หากประสงค์จะขยับตัว พึงกำหนดรู้ความต้องการที่จะขยับตัวเสียก่อน แล้วจึงเคลื่อนไหวขยับตัว

เพื่อให้การปฏิบัติเกิดความสมดุล ก่อนจะนั่งกรรมฐานทุกครั้ง พึงเริ่มด้วยการเดินจงกรมสัก ๑ ชั่วโมงเสียก่อน

พึงระมัดระวังประคองสติและสมาธิไว้ให้ต่อเนื่องเมื่อจะเปลี่ยนจากเดินจงกรมไปนั่งกรรมฐาน หรือในทางกลับกัน

จุดเริ่มต้นของการนั่งกรรมฐาน ก็คือการทำความจดจ่อรับรู้ความรู้สึกที่เกิดจากอาการพองและยุบของท้อง ซึ่งทำได้โดยการกำหนดรู้ หรือใส่คำบริกรรมให้ตรงกับความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นจริง

เมื่อการเคลื่อนไหวของท้องสม่ำเสมอชัดเจน พึงเพิ่มจำนวนครั้งของการกำหนดรู้ให้มากขึ้น แต่ถ้าความเคลื่อนไหวนั้นถี่รัวหรือซับซ้อน ก็พึงกำหนดรู้ไปตามธรรมดา

ถ้าเห็นว่ามีช่องว่างระหว่างการพองและการยุบของท้อง ให้เพิ่มการกำหนดรู้ “นั่งหนอ” และ/หรือ “ถูกหนอ” ลงตรงช่องว่างนั้น (การกำหนดรู้ “นั่งหนอ” เป็นการกำหนดรู้ถึงลักษณะการค้ำจุนของธาตุลม)

พึงหายใจตามธรรมชาติ อย่าปรับแต่งลมหายใจให้แรงและลึก เพราะจะทำให้เหนื่อย ควรหายใจไปตามปกติ

เมื่อมีอารมณ์กรรมฐานรองเกิดขึ้น เช่น เสียง ความคิด ความรู้สึก ฯลฯ ก็พึงกำหนดว่า “ยินหนอ ยินหนอ” “คิดหนอ คิดหนอ” “รู้สึกหนอ รู้สึกหนอ” ไปตามสิ่งที่เกิดขึ้น การกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ ที่หลากหลายในช่วงต้นๆ ของการปฏิบัติอาจทำได้ยาก แต่พอสติมีกำลังมากขึ้นก็จะทำได้เอง เมื่ออารมณ์รองนั้นผ่านไปแล้ว พึงกลับมากำหนดรู้อารมณ์หลัก ซึ่งในที่นี้ก็คืออาการพองยุบของท้องต่อไป

แม้ว่าเราจะถูกสอนให้เริ่มต้นการนั่งกรรมฐานด้วยการตามดูอาการพองและยุบของท้อง แต่ก็ไม่ควรยึดติดกับอาการนี้ เพราะอารมณ์กรรมฐานไม่ได้มีเพียงอย่างเดียว อาการพองยุบของท้องเป็นเพียงหนึ่งในอารมณ์อันหลากหลายของวิปัสสนากรรมฐาน

การมีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้องช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดประสบการณ์ตรงกับธาตุลม ซึ่งมีลักษณะเฉพาะเป็นความเคลื่อนไหว สั่นสะเทือนและค้ำจุน ทำให้ผู้ปฏิบัติได้เห็นธรรมชาติที่แท้จริงของธาตุลม อันเป็นการทำลายความเห็นผิดเกี่ยวกับตัวตนด้วย

## ๓. การเดินจงกรม

พึงใส่ใจกับการเดินจงกรม เพราะการเดินจงกรมเพียงอย่างเดียวก็สามารถช่วยให้บุคคลบรรลุธรรมขั้นสูงสุดเป็นพระอรหันต์ได้

เริ่มต้นการเดินจงกรมด้วยการจดจ่อกำหนดรู้ที่เท้า ตามรู้การเคลื่อนของเท้าอย่างจดจ่อโดยกำหนดรู้อาการก้าวเดินทีละช่วง กำหนดในใจว่า “ขวา” “ ซ้าย” ในขณะที่ก้าวเดิน

หลุบตาลงครึ่งหนึ่ง มองไปที่พื้นด้านหน้าห่างออกไปประมาณ ๖ ฟุต อย่าก้มมองเท้าในขณะเดิน เพราะจะทำให้คุณเสียสมาธิ

อย่าก้มศีรษะมากเกินไป เพราะจะทำให้เกิดความเมื่อยเกร็งได้ง่ายๆ

อารมณ์กรรมฐานที่ต้องกำหนดรู้จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ นั่นก็คือ ผู้ปฏิบัติจะค่อยๆ กำหนดรู้ระยะต่างๆ ของแต่ละก้าวเพิ่มขึ้น ในช่วงเริ่มต้น พึงกำหนดรู้เพียงระยะเดียวว่า "ซ้าย" "ขวา" นานประมาณ ๑๐ นาที จากนั้น จึงเพิ่มการกำหนดรู้การก้าวเดินเป็น ๓ ระยะคือ "ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ" เป็นต้น และท้ายสุด พึงเพิ่มการกำหนดรู้เป็น "อยากหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ"

ขอให้พึงพิจารณาว่า จิตของเรามักจะซัดส่ายออกไปหลายครั้งในช่วง ๑ ชั่วโมงของการเดินจงกรม เพราะฉะนั้น ไม่พึงเหลียวมองไปรอบๆ ในขณะเดินจงกรม เราเที่ยวมองโน่นนี่กันมามากแล้ว และยังมีเวลาจะเหลียวมองกันไปอีกหลายปี หากเรายังคงเหลียวมองไปรอบๆ ขณะที่เจริญกรรมฐาน สมาธิจะไม่มีทางตั้งมั่นได้เลย ตาที่สอดส่ายคือปัญหาสำคัญของผู้ปฏิบัติ เพราะฉะนั้น สิ่งที่พึงทำคือ กำหนดรู้ความต้องการที่จะเหลียวมองจนกว่าความต้องการนั้นจะดับไป

เพื่อให้การเจริญสติก้าวหน้า พึงเดินจงกรม นั่งกรรมฐาน และกำหนดอิริยาบถย่อย สลับกันไป รวมอย่างละ ๖ ชั่วโมงในแต่ละวัน

## ๔. การกำหนดรู้อิริยาบถย่อย

การมีสติกำหนดรู้อิริยาบถย่อยต่างๆ ตลอดวันถือเป็นวิถีชีวิตของนักปฏิบัติ เมื่อใดก็ตามที่หลงลืมกำหนดรู้อิริยาบถย่อยใดไป ก็เท่ากับผู้ปฏิบัตินั้นตายไปแล้ว อันหมายความว่า ผู้นั้นขาดจากการเป็นผู้ปฏิบัติ หมดโอกาสที่จะเจริญสติ สมาธิ และปัญญาไปแล้ว

สติของเราจะมีกำลังก็ต่อเมื่อเรากำหนดรู้ทุกๆ อิริยาบถย่อยอย่างจดจ่อต่อเนื่องตลอดวันที่เราเจริญกรรมฐานอยู่

สติที่มั่นคงก่อให้เกิดสมาธิที่ดิ่งลึก และจากสมาธิที่ตั้งมั่นดิ่งลึกนี้เองที่ทำให้ผู้ปฏิบัติประจักษ์ถึงธรรมชาติที่แท้จริงของสภาวธรรมทางกายและทางจิตได้ อันจะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ในที่สุด

หากไม่กำหนดรู้อิริยาบถย่อยในแต่ละวัน สติก็จะขาดช่วงไปเป็นเวลานาน จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่องเพื่อให้เกิดสติต่อเนื่องกันไปในแต่ละขณะ การปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้เราค้นพบประสบการณ์ใหม่ๆ ได้ทุกวัน

ในระหว่างการเจริญกรรมฐาน สิ่งเดียวที่ผู้ปฏิบัติต้องทำ คือการมีสติ ไม่มีความจำเป็นใดๆ ที่จะต้องรีบร้อน พระอาจารย์มหาสี สยาดอ เปรียบเทียบผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานเหมือนคนป่วยที่ไร้เรี่ยวแรง จึงต้องเคลื่อนไหวอย่างเชื่องช้า

การทำทุกอย่างให้ช้ามากๆ ช่วยให้จิตมีสมาธิ หากผู้ปฏิบัติต้องการให้การเจริญกรรมฐานก้าวหน้า ก็พึงฝึกตนเองให้คุ้นเคยกับการทำอะไรช้าลง

เราไม่สามารถเห็นสภาพที่แท้จริงของพัดลมที่กำลังหมุนเร็ว จนกระทั่งมันหมุนช้าลงจึงจะเห็นได้ชัดเจนขึ้น ในทำนองเดียวกัน เราจึงควรเคลื่อนไหวทุกครั้งให้ช้าลงมากๆ เพื่อจะได้เห็นกระบวนการของกายและจิตตามความเป็นจริงได้

ยามที่เราอยู่ท่ามกลางผู้คนที่กำลังรีบร้อน ไม่ต้องใส่ใจกับสิ่งที่แวดล้อมเหล่านี้ แต่พึงใส่ใจกำหนดรู้สภาวธรรมทางกายและจิตของเราเองอย่างเข้มแข็ง การพูดคุยก็เป็นอุปสรรคอีกประการหนึ่งที่บั่นทอนความก้าวหน้าของปัญญา การพูดคุยเพียง ๕ นาที อาจทำลายสมาธิของผู้ปฏิบัติไปได้ตลอดทั้งวัน

# ๕. ความเจ็บปวด กับ ความอดทน

ความเจ็บปวดคือมิตรของนักปฏิบัติ ไม่พึงหลีกหนีความเจ็บปวด เพราะมันอาจนำคุณไปสู่พระนิพพานได้

ความเจ็บปวดไม่จำเป็นต้องเตือนใครล่วงหน้าว่ามันกำลังจะมา และมันก็อาจจะไม่สลายหายไป แต่ถ้ามันหายไปจริงๆ เราอาจจะต้องร้องไห้เสียดายที่มิตรของเราจากไปแล้ว

เรากำหนดรู้ความเจ็บปวดเพื่อจะรู้ถึงธรรมชาติที่แท้จริงของมัน ไม่ใช่เพื่อให้มันหายไป

ความเจ็บปวดเป็นกุญแจไขประตูไปสู่พระนิพพาน

ในยามที่มีสมาธิดี ความเจ็บปวดจะไม่เป็นปัญหาสำหรับเรา มันก็คือกระบวนการธรรมชาติอย่างหนึ่ง ที่หากกำหนดรู้อย่างจดจ่อ จิตก็สามารถจะซึมซับลงไปและค้นพบธรรมชาติที่แท้จริงของความเจ็บปวดนั้นได้

เมื่อความเจ็บปวดเกิดขึ้น พึงกำหนดรู้เข้าไปตรงๆ แต่หากความเจ็บปวดรุนแรงยืดเยื้อจนเกินไป ก็พึงละความสนใจจากมัน

สมาธิที่ตั้งมั่นดิ่งลึกอันเป็นผลของสติที่ต่อเนื่องสามารถข่มความเจ็บปวดลงได้

หากมีความเจ็บปวดรุนแรงเกิดขึ้นขณะเดินจงกรม พึงหยุดเดินชั่วขณะและกำหนดรู้ความเจ็บปวดนั้น

ขอให้พยายามอดทนกับทุกสิ่งทุกอย่างที่รบกวนจิตใจของเรา ความอดทนจะนำเราไปสู่พระนิพพาน ในขณะที่การขาดความอดทนจะพาไปสู่นรก

## ๖. การกำหนดรู้สภาพจิต

ในการกำหนดรู้สภาพจิตหรืออารมณ์ ให้กำหนดรู้อย่างรวดเร็ว ว่องไว และแม่นยำตรงอาการ เพื่อให้จิตกำหนดรู้ได้อย่างต่อเนื่องและมีกำลัง เป็นเหตุให้ความคิดหยุดลงโดยอัตโนมัติ

หากไม่สามารถกำหนดรู้ความคิดฟุ้งซ่านของตนเองได้ ความพากเพียรที่จะเพิ่มสมาธิก็ย่อมล้มเหลว จิตใจที่ฟุ้งซ่านชัดส่ายบ่งบอกให้เห็นว่าผู้ปฏิบัติยังกำหนดรู้ความคิดได้ไม่ว่องไวเพียงพอ การกำหนดรู้ที่ฉับไวเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งในการปฏิบัติ

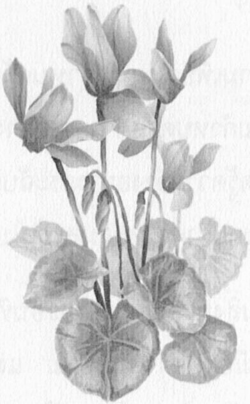
หากรับรู้เนื้อหาของความคิดได้ เราก็มักจะเพลิดเพลินไปกับความคิดนั้น แต่หากกำหนดรู้เพียงอาการคิด การคิดนั้นก็จะหยุดไปเอง

ไม่พึงยึดติดกับความคิดหรือทฤษฎีใดๆ การเจริญวิปัสสนาเป็นสิ่งที่อยู่เหนือกาลเวลาและสถานที่ เพราะฉะนั้น อย่าหลงติดกับดักของความคิดหรือทฤษฎีใดๆ ปัญญาจะเกิดขึ้นเมื่อสมาธิตั้งมั่นดิ่งลึก ส่วนความคิดเชิงตรรกะและปรัชญาเกิดจากสมาธิในระดับต้นๆ เท่านั้นเอง

การเพิ่มความเพียรในการกำหนดรู้อาจช่วยแก้ไขอาการง่วงเหงาได้ พยายามกำหนดรู้สภาวธรรมต่างๆ โดยใส่คำบริกรรมอย่างว่องไว กำหนดรู้ความง่วงอย่างกระฉับกระเฉง เพราะหากยอมแพ้ต่อความขี้เกียจ เราก็จะสะลึมสะลือไปอีกนาน

ทัศนคติเป็นสิ่งสำคัญ เพราะอันที่จริงแล้วศักยภาพในการกำหนดรู้ของเรามีอยู่อย่างเต็มเปี่ยม แต่ปัญหาอยู่ที่ความไม่เต็มใจจะทำ ดังนั้น พึงอย่ามองโลกแต่ในแง่ร้าย การมองโลกในแง่ดีเป็นการเปิดโอกาสให้กับตัวเอง ทำให้เกิดความพึงพอใจได้ในทุกๆ สถานการณ์ และสูญเสียสมาธิน้อยลง

มนุษย์เราเปี่ยมด้วยศักยภาพและพลังที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้มากมาย หากปรารถนาจะพัฒนาการเจริญกรรมฐานให้ก้าวหน้าจนบรรลุเป้าหมายสูงสุด คือพระนิพพาน คุณจำเป็นต้องมีความพากเพียรมุ่งมั่นในการปฏิบัติ หากคุณทุ่มเทอย่างเต็มที่ ก็ย่อมสามารถจะบรรลุอิสรภาพจากความยึดติด ความกลัว ความสับสน และความทุกข์ทั้งปวงได้อย่างแน่นอน



# แนวทางการส่งอารมณ์

ผู้ปฏิบัติทุกคนจะต้องมาส่งอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์เป็นประจำทุกวัน เพื่อรายงานสิ่งที่กำหนดรู้และประสบการณ์ที่ได้พบจากการปฏิบัติในแต่ละวัน พระวิปัสสนาจารย์จะให้คำแนะนำเพื่อแก้ไขข้อผิดพลาด ตลอดจนให้ข้อปฏิบัติเพิ่มเติม รวมทั้งให้กำลังใจผู้ปฏิบัติเพื่อให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นต่อไป

ในระหว่างการส่งอารมณ์ ผู้ปฏิบัติควรพยายามอธิบายสิ่งต่อไปนี้ :

- กำหนดรู้อาการพองและยุบได้อย่างไรบ้าง
- อารมณ์/ความรู้สึก
- ความคิดและจินตนาการต่างๆ
- การกำหนดรู้อิริยาบถย่อย

พึงอธิบายสิ่งต่างๆ เหล่านี้โดยละเอียด แต่ก็ควรอธิบายให้กระชับและตรงจุด

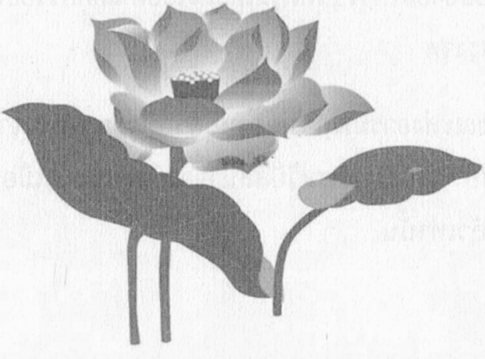
ในขณะส่งอารมณ์ ไม่ต้องหยุดรอฟังความเห็นจากพระวิปัสสนาจารย์ เพราะพระวิปัสสนาจารย์จะแนะนำเมื่อคุณส่งอารมณ์จบแล้วเท่านั้น

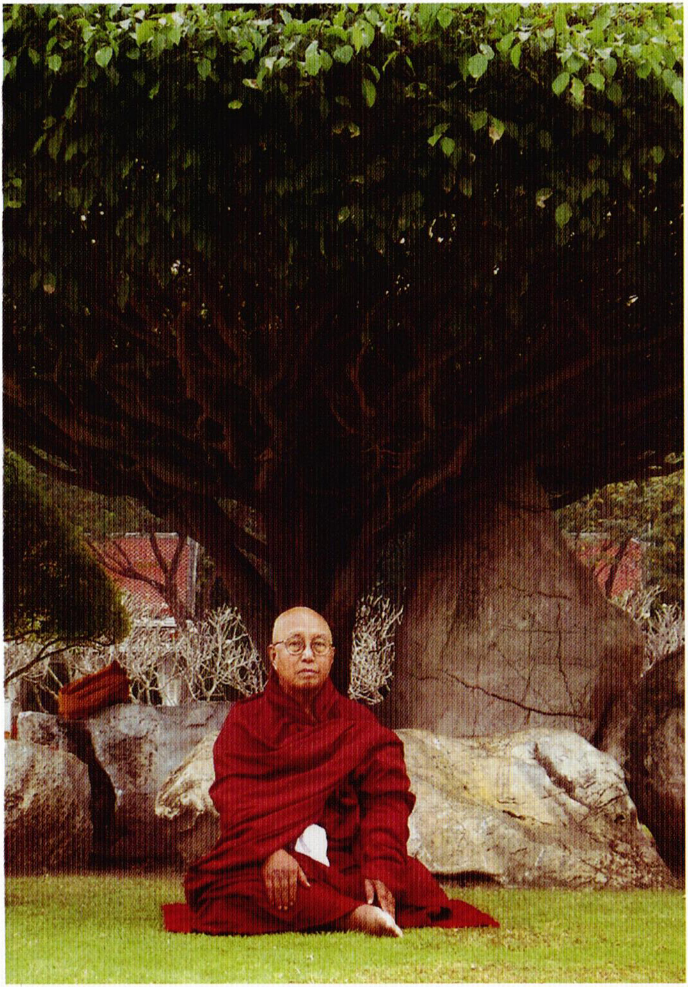
พึงใส่ใจรับฟังคำแนะนำจากพระวิปัสสนาจารย์ แล้วตั้งใจนำไปปฏิบัติตาม หากมีข้อสงสัยประการใดให้สอบถามจากพระวิปัสสนาจารย์

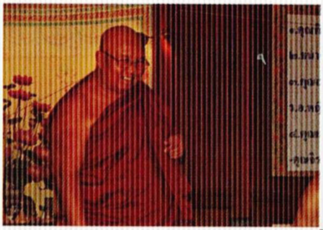
เมื่อพระอาจารย์ซักถาม พยายามตอบให้ตรงประเด็น อย่าพูดในเรื่องอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง

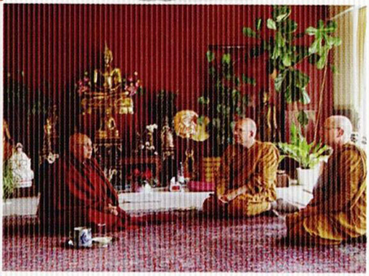
พึงรายงานประสบการณ์จากการปฏิบัติทุกๆ เรื่อง แม้แต่เรื่องที่ดูไม่สำคัญในความรู้สึกของคุณ

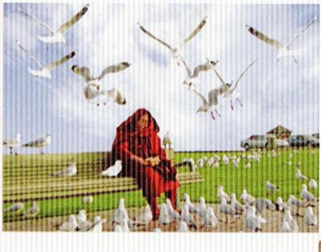
ผู้ปฏิบัติจำนวนมากเห็นว่าการจดบันทึกทันทีหลังจากการปฏิบัติแต่ละบัลลังก์นั้นมีประโยชน์ แต่ก็ไม่ควรพยายามจะจดจำทุกอย่างในระหว่างการเจริญกรรมฐาน เพราะจะทำให้เสียสมาธิ











# ชีวประวัติของพระอาจารย์เชมเย สยาดอ

พระอาจารย์เชมเย สยาดอ ถือกำเนิดเมื่อวันอังคารที่ ๒๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๗๑ ณ บ้านเปียนมะที่เงียบสงบในประเทศพม่า ท่านเป็นบุตรคนที่ ๓ ในจำนวน ๙ คนของนายพิวเมง และนางชเว หยี่ กสิกรเจ้าของผืนนากว้างใหญ่อันอุดมสมบูรณ์ของที่นั่น ท่านบรรพชาเป็นสามเณร ได้รับฉายาว่า "สามเณรชนกะ" เมื่ออายุ ๑๕ ปี

ขณะที่สามเณรน้อยอื่นๆ ยังคงใช้ชีวิตกันอย่างสนุกสนานตามวัย แต่สามเณรชนกะกลับสนใจใฝ่รู้ในข้อธรรมต่างๆ และอุทิศเวลาทั้งหมดให้กับการศึกษาคัมภีร์พระไตรปิฎกด้วยตนเองจนแตกฉานยิ่ง ครูบาอาจารย์ถึงกับมอบหมายให้ช่วยสอนสามเณรและพระภิกษุใหม่ๆ แม้ว่าท่านจะยังเป็นสามเณรอยู่

เมื่ออายุครบบวช สามเณรชนกะได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุ มีฉายาว่า "อาชินชนกะ" ต่อมา ท่านย้ายไปศึกษาต่อที่วัดมหาวิสุทธาราม เมืองมันดาเลย์ โดยศึกษากับครูบาอาจารย์ที่สำคัญยิ่งหลายท่านด้วยกัน เพียงไม่นานท่านก็สอบผ่านหลักสูตรต่างๆ อย่างง่ายดายตามลำดับ จนได้รับปริญญาบัตรเป็นที่

**"พระชนกาภิวังสะ ปริยัตติสาสนหิตะ ธัมมาจริยะ"** ซึ่งมอบเป็นเกียรติเฉพาะภิกษุที่แตกฉานเชี่ยวชาญยิ่งในพระไตรปิฎก อรรถกถาและฎีกาเท่านั้น ท่านจึงเป็นที่รู้จักกันในนาม **อาชิน ชนกาภิวงศ์** แต่นั้นมา

ปีต่อมา โยมอุปัฏฐากที่มันดาเลย์ได้ถวายหนังสือชื่อ *"วิปัสสนานัย"* ซึ่งรจนาโดย ท่านอาจารย์มหาสี สยาดอ ปลุกให้ท่านสนใจใฝ่รู้ในการปฏิบัติธรรมขึ้นมา ด้วยนิสัยมุ่งมั่น หากรู้สิ่งใดต้องรู้ให้ลึกซึ้งแตกฉานนั่นเอง ท่านจึงตัดสินใจเข้าฝึกปฏิบัติธรรมกับท่านอาจารย์มหาสี สยาดอ เพื่อพิสูจน์ด้วยตนเองนานถึง ๔ เดือนเต็ม หลังจากก้าวหน้าอย่างยิ่งในการปฏิบัติธรรมครั้งนั้น ครูบาอาจารย์ก็มอบหมายให้ท่านศึกษาวิธีการสอนและสอบอารมณ์โยคีต่อไปอีก

ระหว่างนั้น สหภาพพม่าเป็นเจ้าภาพจัดทำสังคายนาพระไตรปิฎกครั้งที่ ๖ ขึ้นที่ กรุงย่างกุ้ง และกราบนิมนต์พระอาจารย์มหาสี สยาดอ เป็นองค์ปุจฉา อันเป็นตำแหน่งสำคัญยิ่ง และกราบนิมนต์พระชนกาภิวงศ์ร่วมเป็นกรรมการตรวจชำระคัมภีร์ฝ่ายบาลีอีกด้วย

๒ ปีต่อมา ท่านเดินทางไปศึกษาต่อด้านภาษา ที่กรุงโคลัมโบ ประเทศศรีลังกา นานถึง ๖ ปี อธิการบดีมหาวิทยาลัยวิชโชทยะได้อาราธนาให้ท่านอยู่ดำรงตำแหน่งอาจารย์บรรยายฝ่ายอภิธรรมที่นั่น แต่เพราะสุขภาพไม่แข็งแรง ท่านจึงต้องปฏิเสธไป

เมื่อกลับจากศรีลังกาแล้ว ท่านอาจารย์ มหาสี สยาดอ แต่งตั้งให้ท่านเป็นหนึ่งในคณะวิปัสสนาจารย์ของสำนักมหาสีสาสนะ ยิตต้า ช่วยงานทั้งด้านปริยัติและปฏิบัติ ช่วงนั้นเอง ภิกษุชาวศรีลังการูปหนึ่งเขียนบทความโจมตีลงในนิตยสาร World Buddhism ว่า วิธีปฏิบัติกรรมฐานแนวทางมหาสี ไม่คล้อยตามคัมภีร์พระบาลี พระชนกาภิวงศ์และนายเมียนอ่องอูถิ่น ได้รับมอบหมายให้เขียนบทความโต้ตอบอย่างต่อเนื่องนานถึง ๑๕ เดือน

พระชนกาภิวงศ์เริ่มเป็นที่เคารพเลื่อมใส ชื่อเสียงขจรไกล ศิษยานุศิษย์จึงได้ร่วมกัน ก่อตั้งศูนย์วิปัสสนากรรมฐานถวาย ท่านตั้งชื่อศูนย์นี้ว่า **เชมเย ยิกต้า** อันแปลว่า สำนักแห่งความสันติสุข ผู้คนจึงเรียกขานท่านในนาม **“ท่านเชมเย สยาดอ”** แต่นั้นมา

ในปี พ.ศ. ๒๕๒๒ ท่านอาจารย์ มหาสี สยาดอ รับนิมนต์จาริกเผยแพร่วิปัสสนากรรมฐานในยุโรปและอเมริกา และได้เลือกท่านเชมเย สยาดอ ให้ร่วมเป็นหนึ่งในคณะธรรมทูตด้วย ประหนึ่งจะเพาะเมล็ดพันธุ์ไว้ ให้สืบสานงานจาริกเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานออกไปให้กว้างไกล ตลอด ๓๓ ปีต่อมา

ปาฐกถาธรรมของท่านเชมเย สยาดอ ก็เป็นที่กล่าวขวัญชื่นชมของผู้คนทุกระดับ โดยไม่แบ่งแยกชนชั้น ผิวพรรณ การศึกษา หรือแม้แต่ศาสนา ทั้งในประเทศพม่าเอง และทุกหนแห่งทั่วโลก ด้วยสามารถอธิบายเรื่องยากๆ ให้เข้าใจง่าย ช่วยให้ผู้ฟังดื่มด่ำรสพระธรรมได้ลึกซึ้ง ราวพลิกขันคว่ำให้หงายขึ้นกระนั้น

แม้แต่นายกสมาคมชาวคริสต์แห่งเมืองกะเล ก็ยังเคยอาราธนาท่านให้แสดงธรรมโปรดในชุมชนชาวคริสต์ ในหัวข้อ "สันติภาพและความสุข" ต่อเนื่องกันถึง ๓ วัน ท่ามกลางผู้ฟังถึง ๖,๐๐๐ คน ที่ส่วนใหญ่เป็นชาวคริสต์ หลังธรรมบรรยายครั้งนั้น ท่านนายกสมาคมชาวคริสต์ขออุปสมบทเป็นภิกษุและเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับท่านด้วยความสนใจยิ่ง

มหาวิทยาลัยต่างๆ ทั้งในพม่าและต่างประเทศก็มักกราบนิมนต์ให้ท่านเชมเย สยาดอ ไปแสดงธรรมแก่นักศึกษา ครูอาจารย์และผู้คนที่สนใจด้วย ทุกครั้งที่ท่านแสดงธรรมจะมีผู้ฟังแน่นขนัดล้นห้องแสดงธรรมเสมอ

ระหว่างจาริกเผยแผ่ในออสเตรเลียและแอฟริกาใต้ ท่านก็ได้รับนิมนต์ไปออกรายการวิทยุที่นั่น อีกทั้งหนังสือพิมพ์ เดอะ สตาร์ส และ พรีโทเรีย นิวส์ ยังได้กราบเรียนสัมภาษณ์ท่านด้วย ทำให้วิปัสสนากรรมฐานเป็นที่สนใจอย่างกว้างขวางในออสเตรเลียและแอฟริกาใต้นับแต่นั้นมา

นอกจากจะเป็นบรมครูผู้เชี่ยวชาญยิ่งในการอบรมวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ท่านยังมีชื่อเสียงในการสอน *เมตตาภาวนา* อีกด้วย ท่านได้ประยุกต์การเจริญกรรมฐานทั้งสองแบบเข้าด้วยกัน ช่วยให้กายผ่อนคลาย ใจสงบ กระจ่างใส สมาธิก้าวหน้าไว เกิดปัญญาญาณเป็นที่น่าพึงพอใจยิ่ง

ท่านอาจารย์ เชมเย สยาดอ เองก็ได้ดำเนินชีวิตที่เปี่ยมด้วยเมตตาเป็นแบบอย่างแก่ศิษย์ตลอดมา ท่านจาริกไปทั่วประเทศพม่า ทั้งเมืองเล็กเมืองใหญ่ แม้ว่าจะกันดาร ยากลำบากเพียงใดก็ตาม อีก

ทั้งยังเมตตาขยายสำนักสาขาของ เชมเย ยิกต้า ออกไปตามหัวเมืองต่างๆ ทั่วประเทศพม่า ทั้งที่เมืองฮินตะดา, ตองยี , แลเว , ตะมู , เปียน อูลวิน และ มอบี เพื่อให้ผู้คนท้องถิ่นสามารถปฏิบัติธรรมได้สะดวก โดยไม่ต้องสิ้นเปลืองค่าเดินทางเข้ามายังย่างกุ้ง รวมสำนัก เชมเย ยิกต้า ในประเทศพม่าทั้งสิ้น ๗ สาขาด้วยกัน ทุกแห่งสร้างขึ้นบนผืนดินที่ศิษยานุศิษย์ถวายทั้งสิ้น

ในต่างประเทศก็มิได้ยิ่งหย่อนไปกว่ากันเลย กว่า ๓๐ ปี ท่านอาจารย์จาริกธรรมยาตรามาแล้วกว่า ๔๐ ครั้ง ในกว่า ๓๐ ประเทศทุกทวีป ทั่วโลก และเปิดการอบรมวิปัสสนากรรมฐานมาแล้วในต่างประเทศรวมกว่า ๒๐๐ ครั้ง

ปี พ.ศ. ๒๕๓๔ ศิษย์ชาวไทยที่เคยไปอบรมกับท่านที่ประเทศพม่าได้อาราธนานิมนต์ท่านมาสอนในเมืองไทยเป็นครั้งแรก โดยมีกรรมการบริหารและวิทยากรของยุวพุทธิกสมาคมฯ เข้าร่วมปฏิบัติธรรมในครั้งนั้นด้วย จากนั้นทางยุวพุทธฯ ก็ได้กราบนิมนต์ท่านมาเปิดอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ นาน ๑๕ วัน อย่างต่อเนื่องทุกปีมิได้ขาด ยิ่งไปกว่านั้น ท่านยังมีเมตตารับนิมนต์ไปสอนชาวเชียงใหม่ที่บ้านพอ อำเภอแม่ริม และที่มูลนิธิศูนย์วิปัสสนา จังหวัดเชียงใหม่ อยู่หลายครั้ง

สำหรับชาวภูเก็ต ท่านก็ได้เปิดอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ที่วัดลัฏฐิวนาราม และที่ศูนย์ปฏินิสสัคโค ปีละครั้งจนถึงปี พ.ศ. ๒๕๔๓ ที่ชลบุรี ท่านรับนิมนต์จากพระมหาทองมั่น สุทฺธจิตฺโต ไปเปิดอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่ วิเวกอาศรม จังหวัดชลบุรี ถึง ๒ ปีติดๆ กันอีกด้วย

ในปี พ.ศ. ๒๕๔๐ ได้มีผู้น้อมถวายสถานที่ในจังหวัดนครปฐมให้ก่อตั้งเป็นสำนักสาขาในเมืองไทย ท่านจึงรับไว้และให้ชื่อว่า สำนักวิปัสสนากรรมฐานธัมโมทยะ และเริ่มเปิดอบรมวิปัสสนากรรมฐานอย่างต่อเนื่องนับแต่นั้นมา

แม้ภาระจะหนักแสนหนัก ท่านอาจารย์ยังคงสงบเบิกบาน อิ่มเอิบด้วยเมตตา ความรักธรรมชาติ อ่อนโยนต่อทุกสรรพ-ชีวิต เป็นภาพที่คุ้นตาของศิษยานุศิษย์เสมอ บ่งบอกถึงจิตอันเป็นอิสระจากห้วงกิเลสที่เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ เป็นความพิสุทธิ์สูงส่งดุจประทีปส่องทางที่ศิษย์ทุกคนพึงน้อมไว้เป็นแบบอย่างแห่งชีวิต สมดังสมณศักดิ์ที่รัฐบาลพม่าน้อมถวายไว้ว่า **พระชนกาภิวงศ์อัครมหาสัทธัมมโชติกะธชะ** ซึ่งแปลว่า **ปรมาจารย์ผู้เป็นธงชัยแห่งแสงธรรม**

## พรกนก วิภูษณวรรณ (ผู้แปล)

**การศึกษา** ปริญญาตรีเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
Graduate Diploma – Development Planning Techniques, Institute of Social Studies ประเทศเนเธอร์แลนด์

## การทำงาน

ปี พ.ศ. ๒๕๒๔ เริ่มชีวิตการทำงานในตำแหน่งเจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

ปี พ.ศ. ๒๕๒๘ ได้รับทุนรัฐบาลเนเธอร์แลนด์ไปศึกษาในหลักสูตร Development Planning Techniques ที่ Institute of Social Studies กรุงเฮก ประเทศเนเธอร์แลนด์ ต่อมาโอนย้ายไปเป็นนักวิชาการพาณิชย์ กรมการค้าต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์ และลาออกจากราชการในปี พ.ศ. ๒๕๓๓

หลังจากนั้น ได้เข้าทำงานในบริษัทเอกชนเป็นเวลา ๙ ปี ตำแหน่งสุดท้ายคือ เลขานุการบริษัทและผู้จัดการฝ่ายระบบบริหาร บริษัท สามารถคอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน) ก่อนจะมาร่วมงานกับสมาคมส่งเสริมสถาบันกรรมการบริษัทไทยตั้งแต่ก่อตั้งในปี พ.ศ. ๒๕๔๒ และลาออกมาเป็นที่ปรึกษาให้กับสมาคมการจัดการธุรกิจแห่งประเทศไทยในปี พ.ศ. ๒๕๕๓ และเป็นวิทยากรบรรยายให้กับศูนย์พัฒนาจิตและปัญญา ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ เป็นครั้งคราว

## การปฏิบัติธรรม

เริ่มปฏิบัติธรรมครั้งแรกในปี พ.ศ. ๒๕๔๘ ในหลักสูตรพื้นฐานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ วัดผาณิตาราม ฉะเชิงเทรา หลังจากนั้นได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติกับพระอาจารย์คันธสาราภิวงศ์ วัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง และพระอาจารย์ ดร. คำหมาย ธัมมสามิ เจ้าอาวาสพุทธวิหารอ็อกซฟอร์ด และหลักสูตรปฏิบัติธรรมที่จัดโดยชมรมเพื่อนบุญเพื่อนธรรมอยู่เป็นระยะๆ

# สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ

*การให้ธรรมเป็นทานย่อมเหนือการให้ทั้งปวง*

## รายนามผู้ร่วมบริจาคพิมพ์หนังสือ
## สนทนาธรรมกับพระอาจารย์ เชมเย สยาดอ
## กับชมรมเพื่อนบุญเพื่อนธรรม

| | | |
|---|---|---|
| กองทุน สุทฺธจิตฺโต ภิกฺขุ | ๔๑,๐๐๐ | บาท |
| คุณจตุพร สิริสัมพันธ์ | ๓,๐๐๐ | บาท |
| คุณสำรวมจิตร สุนทราภิรมย์สุข | ๓,๐๐๐ | บาท |
| คุณแม่วรรณา ภัทรประสิทธิ์ผล | ๒,๕๐๐ | บาท |
| ดร.จิตติมา อมรพิเชษฐ์กุล | ๒,๐๐๐ | บาท |
| ทพ.ญ.สุวรรณา หมู่ขจรพันธ์ | ๒,๐๐๐ | บาท |
| คุณกิตติวัฒน์ - คุณดวงรัตน์ ทวีเจริญ | ๒,๐๐๐ | บาท |
| คุณปรียารัตน์ มาอินทร์ | ๑,๕๐๐ | บาท |
| คุณวิเชียร เปี่ยมสมบูรณ์และครอบครัว | ๑,๕๐๐ | บาท |
| คุณนวลจิรา หทัยเศรษฐ์ | ๑,๕๐๐ | บาท |
| คุณณกรณ์ วิภูษณวรรณ | ๑,๐๐๑ | บาท |
| คุณกฤษณะ บุญยะชัย | ๑,๐๐๐ | บาท |
| คุณจันทนา ภัยสูญสิ้น | ๑,๐๐๐ | บาท |
| ครอบครัวจินดาเวช | ๑,๐๐๐ | บาท |

| | | |
|---|---|---|
| คุณดาลัด ศรีสุข และครอบครัว | ๑,๐๐๐ | บาท |
| พ.ญ.ฐิติมา หุตะจิตต์ | ๑,๐๐๐ | บาท |
| คุณนงลักษณ์ สุไพบูลย์พิพัฒน์ | ๑,๐๐๐ | บาท |
| คุณประเทียน จารุศุกร | ๑,๐๐๐ | บาท |
| คุณปุณฑรี สว่างวงศากุล | ๑,๐๐๐ | บาท |
| คุณพงษ์พันธ์ เสาวพุทธสุเวช | ๑,๐๐๐ | บาท |
| คุณพรรณราย รัตนไพฑูรย์ | ๑,๐๐๐ | บาท |
| คุณพรศักดิ์ เตชะกิจไพศาล | ๑,๐๐๐ | บาท |
| คุณเพียรสุข มั่นรักเรียน | ๑,๐๐๐ | บาท |
| คุณมณฑาทิพย์ คุณวัฒนา | ๑,๐๐๐ | บาท |
| คุณมนัสนิตย์ เคียนโพธิ์ระมาตย์ | ๑,๐๐๐ | บาท |
| พ.ญ.มันธนี ไพรัชเวทย์ | ๑,๐๐๐ | บาท |
| คุณวารุณี อารัมภีร | ๑,๐๐๐ | บาท |
| คุณวิทยา สุนพคุณศรี | ๑,๐๐๐ | บาท |
| คุณวินิตา ศุกรเสพย์ | ๑,๐๐๐ | บาท |
| คุณสงวนศักดิ์ - คุณบุญสนอง ศิริชนะ | ๑,๐๐๐ | บาท |
| ทพ.ญ.สายสิน พิพิธสมบัติ | ๑,๐๐๐ | บาท |
| คุณสุนทรา สว่างวงศากุล | ๑,๐๐๐ | บาท |
| คุณสุพรรณา ธรรมศรี | ๑,๐๐๐ | บาท |
| คุณสุมาลี นิ่มกิตติกุล | ๑,๐๐๐ | บาท |
| คุณอนันต์ - คุณนงนุช กมลสาธิต | ๑,๐๐๐ | บาท |
| คุณอารีรัตน์ ตัณฑวิเชียร | ๑,๐๐๐ | บาท |

| | | |
|---|---|---|
| Koh Family | ๑,๐๐๐ | บาท |
| คุณชาคริต - คุณทัศนีย์ ศรัทธาบุญ | ๕๐๐ | บาท |
| คุณธิดาจันทร์ สมประสงค์ | ๕๐๐ | บาท |
| คุณนิศาชล กู้เกียรติศักดิ์ | ๕๐๐ | บาท |
| คุณพรสิริ พุกกะมาน | ๕๐๐ | บาท |
| คุณพีรดา แจ่มโสภณ | ๕๐๐ | บาท |
| คุณมนทกานติ สินธุเสก | ๕๐๐ | บาท |
| คุณยุพา ตรีทิพย์สถิต | ๕๐๐ | บาท |
| คุณสถิตย์ - คุณวิภาวี ภัทรประสิทธิ์ผล | ๕๐๐ | บาท |
| คุณสว่างวงศ์ ชินาลัย | ๕๐๐ | บาท |
| คุณอรอาภา โรจนภาณุกร | ๕๐๐ | บาท |
| คุณอัจฉรา มหาภิรมย์ | ๕๐๐ | บาท |
| คุณอัญญาพร ชัยประเสริฐ | ๕๐๐ | บาท |
| ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม โอนเมื่อ ๑๔ มี.ค. ๒๕๕๕ | ๕๐๐ | บาท |
| คุณกีรติภัคญ์ บุญยิ่งสถิตย์ | ๔๐๐ | บาท |
| คุณสุฑามาส - คุณสุริยา วงศ์จรัสกุล | ๓๐๐ | บาท |
| คุณธนิตา ยิ่งวิลาศประเสริฐ | ๓๐๐ | บาท |
| คุณพุฒิพงษ์ พุทธินันทน์ | ๓๐๐ | บาท |
| คุณวิโรจน์ เพียรผาสุก | ๒๙๙ | บาท |
| คุณธนากร รัตนไมตรีเกียรติ | ๒๕๐ | บาท |
| คุณธมลพรรณ ภัทรประสิทธิ์ผล | ๒๕๐ | บาท |
| คุณเพ็ญวิสาข์ กมลสาธิต | ๒๕๐ | บาท |

| | | |
|---|---|---|
| คุณรัชดา นิวาศะบุตร | ๒๕๐ | บาท |
| คุณลิสา อาจธะขันธ์ | ๒๕๐ | บาท |
| คุณศันสนีย์ กันธิยะ | ๒๕๐ | บาท |
| คุณเสาวณีย์ รัตนไมตรีเกียรติ | ๒๕๐ | บาท |
| ด.ช. ชยพล - ด.ญ. ชยภรณ์ เงินท้วม | ๒๐๐ | บาท |
| ด.ญ. พัชราภรณ์ - ด.ช. พัชรพล เทียมชู | ๒๐๐ | บาท |
| ด.ญ. พิรญาณ์ วิภูษณวรรณ | ๒๐๐ | บาท |
| คุณนพรัตน์ กมลสาธิต | ๒๐๐ | บาท |
| คุณศิริพร ทวีแสง | ๒๐๐ | บาท |
| คุณศุภวุฒิ สิทธิพันธ์ | ๒๐๐ | บาท |
| คุณวีรยา สวยงาม | ๑๕๐ | บาท |
| คุณอภินันท์ ลีโนทัย | ๑๕๐ | บาท |
| คุณเธียร จ่างรัตน์ | ๑๐๐ | บาท |
| คุณธนกานต์ กัลยาณมิตร | ๑๐๐ | บาท |
| คุณเบญจรัตน์ | ๑๐๐ | บาท |
| คุณปิยดา หอมตระกูล | ๑๐๐ | บาท |
| คุณสุธาธาร สำเภา | ๑๐๐ | บาท |
| คุณนรุฒน์ สาราษฎร์ | ๕๐ | บาท |
| คุณอดิศักดิ์ วีรวิทย์ สร้อยสุดสวาท | ๕๐ | บาท |

*กราบขออภัยหากมีรายชื่อผิดพลาดหรือขาดหายไป*

## ท่านที่ประสงค์จะขอรับหนังสือเล่มนี้เพิ่มเติม

กรุณาติดต่อ

**ชมรมเพื่อนบุญเพื่อนธรรม**

คุณมณฑาทิพย์ คุณวัฒนา โทร. ๐๘๑-๘๒๙๔๙๔๒
คุณสุนทรา สว่างวงศากุล โทร. ๐๘๑-๔๙๐๓๙๙๙
คุณสุพรรณา ธรรมศรี โทร. ๐๘๑-๘๑๖๖๐๑๘
หรือ แฟกส์ ชื่อและที่อยู่ มาที่ โทร. ๐๒-๙๘๑๗๖๖๒
หรือ email : ddhammabook@gmail.com

หากประสงค์จะร่วมทำบุญเป็นเจ้าภาพพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มต่อไปกับ

**ชมรมเพื่อนบุญเพื่อนธรรม**

กรุณาโอนเงินบริจาคเข้าบัญชี

ออมทรัพย์ ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาถนนแจ้งวัฒนะ

เลขที่ ๓๒๔-๒-๙๘๘๐๘๘

ชื่อบัญชี “มณฑาทิพย์ คุณวัฒนา เพื่อพิมพ์หนังสือธรรมะ”

แล้วแฟกส์สำเนาใบโอนพร้อมชื่อ-ที่อยู่ มาที่ โทร. ๐๒-๙๘๑๗๖๖๒

หรือ email ไปที่ : ddhammabook@gmail.com

เพื่อที่ทางชมรมจะได้จัดส่งหนังสือที่พิมพ์เสร็จแล้วให้ท่านต่อไป

สนทนาธรรมกับ พระอาจารย์เชมเย สยาดอ

อริยสัจ ๔ แนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน